શ્રી

વિજ્ઞાપન

પુસ્તકાલય પ્રવૃત્તિના આદ્યપ્રણેતા અને પુરસ્કર્તા તરીકે ભારતભરમાં ખ્યાતિ પામેલા સ્વ. સાધુચરિત શ્રી મોતીભાઈ ન. અમીનના સ્મારક સ્વરૂપે ભૂતપૂર્વ વડોદરા રાજ્ય પુસ્તકાલય મંડળે એક ભંડોળ એકઠું કરેલું તેમાંથી વર્ષોવર્ષ તેઓશ્રીની પુણ્યતિથિ—તા. ૧લી ફેબ્રુઆરીએ જનસમૂહને ઉપયોગી એવું એક પુસ્તક પ્રકટ કરવાનું ઠરાવેલું.

વડોદરા રાજ્યના વિલિનિકરણ બાદ રાજ્ય પુસ્તકાલય મંડળનું અસ્તિત્વ બંધ પડતાં, સદર ભંડોળનો વહીવટ, મંડળના ઠરાવ દ્વારા પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ લિ.ને સુપ્રત કરવામાં આવ્યો.

ટ્રસ્ટના ધ્યેયને અનુલક્ષીને દર વર્ષે માનવજીવનને સ્પર્શતા વિધવિધ વિષયો પર પ્રકાશ ફેંકતું ઉપયોગી પુસ્તક પ્રકટ કરવાની પ્રથા અવિરતપણે ચાલુ રહી. આ વર્ષે તેનું આ ૧૪મું પુષ્પ "**ખોરાકનાં તત્ત્વો**" પ્રકટ થાય છે.

શ્રી ઓચ્છવલાલ નાઝર આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય સુરતના આચાર્ય અને 'ભિષગ્ ભારતી 'ના તંત્રી **શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય**ની સિદ્ધહસ્ત કલમથી લખાયેલ આ પુસ્તક મેળવવા અમારું મંડળ ભાગ્યશાળી બન્યું એ અમારા માટે આનંદપ્રદ પ્રસંગ છે.

શ્રી બાપાલાલભાઈ વનસ્પતિશાસ્ત્રના ઊંડા અભ્યાસી અને આયુર્વેદ-પૂરા નિષ્ણાત—નિપુણ હોઈ " નિઘંટુ આદર્શ, " " ભારતીય શાસ્ત્ર, " ઘરગથ્થુ વૈદક, " અભિનવ કામશાસ્ત્ર, " " કૌમાર ભૃત્ય " જ " સંસ્કૃત સાહિત્યમાં વનસ્પતિઓ " આદિ વૈદક વિષયક ઉપયોગી ગ્રંથો લખી—પ્રસિદ્ધ કરી ઉમદા જનસેવા કરી છે.

ગુજરાતના આવા વિદ્વાન અને ખ્યાતનામ લેખકનું પુસ્તક મેળવવા બદલ અમે અમારો આનંદ વ્યક્ત કરીએ છીએ. અમે એમના અત્યંત ઋણી છીએ અને ઋણી રહીશું.

અમારી પુસ્તક પસંદગી સમિતિએ પસંદ કરેલું લખાણ આ જ પુસ્તકાકારે જનતાના કરકમલમાં મૂકતાં એનું વાચન સૌનું સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય જાળવવામાં પૂર્ણ ઉપયોગી નીવડો એવી આશા સેવીએ છીએ.

પુસ્તકાલય સ. સ. મંડળ લિ.
પો. બો. ૧૦, રાવપુરા, વડોદરા
તા. ૧-૨-૧૯૫૮

મણિલાલ મંગળજી હાથીવાળા
પ્રમુખ,
વ્યવસ્થાપક મંડળ



અનુક્રમણિકા



આપણાં ફળો	૧
આપણાં શાકો	૪૩
આપણાં ધાન્યો	૭૪
આપણાં કઠોળ	૧૧૩
માખણ અને ઘી	૧૩૭
મશાલા	૧૬૩
દૂધ અને તેની શક્તિ	૨૦૫
મધ	૨૩૦



મો. ન. અમીન સ્મારક ગ્રંથમાળા

* ૧. સ્વર્ગોનું દોહન—અમૃતલાલ પઢિયારનાં સ્વર્ગનાં પુસ્તકોમાંથી ચૂંટી કાઢેલા લેખોનો સંગ્રહ. રૂા. ૨–૦૦

* ૨. ભારતના સંતો—ભક્ત નરસિંહ, સંત તુકારામ, સમર્થ શ્રી રામદાસ સ્વામી, સંત તુલસીદાસ, ચૈતન્ય મહાપ્રભુ અને સ્વામી વિવેકાનંદનાં જીવનચરિત્રોનો સંગ્રહ. રૂા. ૧–૫૦

* ૩. અમારી ઇંદુનું શિક્ષણ—બાળકના જન્મથી પુખ્તવય મના સુધીના શિક્ષણની કહાણી. રૂા. ૨–૦૦

૪. દીનબંધુ એન્ડ્રુઝ—જન્મે અંગ્રેજ છતાં હિંદને માતૃભૂમિ ગણીને હિંદીઓને ન્યાય અપાવવા સારુ વિવિધ ઝુંબેશ ઉપાડનાર સી. એફ. એન્ડ્રુઝનું જીવનચરિત્ર. રૂા. ૨–૦૦

૫. ચિરંજીવ સાહિત્ય—ધાર્મિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક, વૈજ્ઞાનિક તેમ જ ઐતિહાસિક પ્રેરણાભૂત ચૂંટેલા લેખોનો સંગ્રહ. રૂા. ૨–૨૫

૬. સંબળ ભૂમિ ગુજરાત—આમાં ગુજરાતની આહિર, મેર, રબારી, કાઠી, હાટી, વાઘેર, મેયા, પાટણવાડિયા જેવી સબળ જાતિઓનો પરિચય તથા પ્રસંગો શ્રી ગોકુળદાસ રાયચુરાએ વર્ણવેલા છે. રૂા. ૨–૦૦

* ૭. સાહિત્ય ચરણે— ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈકૃત સાહિત્યવિષયક લેખો, નિબંધોનો સંગ્રહ. રૂા. ૨–૫૦

૮. પ્રવાસદર્શન—શ્રી તારાચંદ અડાલજાકૃત કાશ્મીર, હરદ્વાર, ઋષિકેશ, આબુ વગેરે સ્થળોનું પ્રવાસવર્ણન. રૂા. ૨–૫૦

૯. સાહિત્ય અને ચિંતન—સાક્ષર શ્રી રમણલાલ વસંતલાલ દેસાઈના સાહિત્યવિષયક લેખોનો સંગ્રહ. રૂા. ૨–૦૦

*૧૦. સામ્યયોગી વિનોબા—સર્વોદયસમાજ, ભૂમિદાન યજ્ઞપ્રવૃત્તિના યોજક સંત વિનોબા ભાવેના જીવનપ્રસંગો. રૂા. ૧–૫૦

/ ૧૧. વિદ્યાર્થીઓનું વાચન—વિદ્યાર્થીઓને વાંચવા માર્ગદર્શક થાય એવાં પુસ્તકોની વર્ગીકૃત યાદી. રૂા. ૦–૩૧

૧૨. વિજ્ઞાનમંદિર ભા. ૨જો—ડૉ. કાંતિલાલ છગનલાલ પંડ્યાકૃત વૈજ્ઞાનિક લેખોનો સંગ્રહ. રૂા. ૩–૦૦

*૧૩. બહુરત્ના વસુંધરા—પ્રેરણાદાયી કથાનકો. પ્રયોજક શ્રી ઈશ્વરલાઈ જે. પટેલ રૂા. ૨–૦૦

૧૪. ખોરાકનાં તત્ત્વો—બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય રૂા. ૨–૫૦

---

* આ નિશાનીવાળાં પુસ્તકો અપ્રાપ્ય છે (out of print)

સ્વ. સાધુચરિત શ્રી મોતીભાઈ ન. અમીન



જન્મ :
તા. ૨૯-૧૧-૧૮૭૩

અવસાન :
તા. ૧-૨-૧૯

ખોરાકનાં તત્ત્વો

આપણાં ફળો

વિદ્વાનો કહે છે, કે સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં લોકો વનમાં રહેતા હતા અને ફળોનો આહાર કરી જીવનનિર્વાહ ચલાવતા હતા. વખત ગયો તેમ પશુપાલન, કુટુંબ, મિલકત, ઘર વગેરે અસ્તિત્વમાં આવ્યું. મંડળીઓ જામી, નબળા ઉપર સબળો રાજ–અમલ ચલાવવા લાગ્યો. ફળ વિનાના દેશોમાં ફળ ન મળે એટલે લોકોએ અનાજ ઉગાડવું શરૂ કર્યું—અર્થાત્ ખેતીની શોધ થઈ. ફળોને છોડી લોકો અનાજ ખાવા લાગ્યા. પરિણામે મનુષ્યજાતિ તેનો પ્રાથમિક આહાર–ફલાહાર–ભૂલી અન્નાહાર કરતી થઈ. ફલાહારના સમર્થનકર્તાઓ કહે છે, કે જ્યારથી મનુષ્યજાતિએ ફલાહારને રામરામ કરી અન્નાહારનો આશ્રય લીધો છે ત્યારથી તેના ઉપર રોગોનો આશીર્વાદ ઊતર્યો છે ! આટલું જ બસ નથી, એ ફલાહારના પૂજારીઓ ફળ જ મનુષ્યનો સ્વાભાવિક આહાર છે, એ પૂરવાર કરવા માટે મનુષ્યના દાંત, તેનાં આંતરડાં વગેરેની લાંબી મીમાંસામાં પણ ઊતરે છે. રાંધવાની ક્રિયાના ગણેશ સાથે જ મનુષ્યજાતિના અધઃપતનનો આરંભ થયો છે, એમ ફલાહારના સમર્થકો માને છે. રાંધવાથી ખોરાકનો ખાદ્યપ્રાણ નાશ પામે છે, તેને પચાવવા માટે હોજરી વગેરેને લાંબી અટપટી ક્રિયામાં ઊતરવું પડે છે, એમ તેઓ કહે છે. માંસાહાર વિરુદ્ધ શાકાહારીઓ જેવી દલીલો કરે છે તેવી જ ફલાહારીઓ અન્નાહાર વિરુદ્ધ કરે છે. કુદરતી આહાર ત્યજી અકુદરતી આહાર અંગીકાર કરાવવાની શિક્ષા તે હાલનો વ્યાધિ-પરિગ્રસ્ત સમાજ !

આધુનિક મતપ્રચારકોનું આ એક દૂષણ છે, કે જે વસ્તુનું સમર્થન તેઓને કરવું હોય છે તેને તેઓ સાતમે આસમાને ચઢાવે છે અને બીજીને તેટલી જ નીચે ઉતારી પાડે છે. ફલાહાર અને અન્નાહાર સંબંધી પણ કંઈ આવું જ થયું છે. ફલાહાર સુંદર છે તેની કોઈ ના નથી પાડતું, પણ અન્નાહાર નકામો છે–કુદરતી છે એ પૂરવાર કરવામાં ઘણી ખેંચતાણ થાય છે એમ હું માનું છું.

ઝાડને ફળનો પ્રત્યક્ષ ઉપયોગ નથી. ઝાડને તો પોતાનો પ્રજાતંતુ અવિચ્છિન્ન રાખવા માટે બીજની જ જરૂર છે. ફળોના વિવિધ જાતના મોહક રંગો અને તેમાં રહેલી આહ્લાદજનક ખુશબોને લઈને ફળો પક્ષીઓને આકર્ષવાનું કાર્ય કરે છે. પક્ષીઓ ફળ ખાઈને બીજ અનેક રીતે, દૂર દૂર વિકીરણ(Dispersal) કરવામાં મદદ કરે છે. શું પક્ષી કે શું પશુ—સર્વ ફળ ખાઈને બીજ ફેંકી દે છે. કુદરતે આટલા જ કારણથી ફળને રૂપ-રંગ સુવાસ આપ્યાં છે. પોષક શક્તિને લીધે નહિ પણ આ બાહ્ય સૌંદર્ય, ખુશબો, માધુર્ય ઇત્યાદિ ગુણોને લઈને ફળોને પ્રાધાન્ય પ્રાપ્ત થયું છે.

અને ખરેખર, ફળોની મિષ્ટતા અજબ છે. એની ખુશબો આપણા જ્ઞાનતંતુઓને અજબ શાંતિ અર્પે છે. ફળનો મિષ્ટ રસ પીતાં પીતાં શરીરની તમામ ધાતુઓને અવર્ણનીય શાંતિ મળે છે. તેની સુવાસ આપણા જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજે છે, તેનો મિષ્ટ રસ આપણા મોંમાં લાલાસ્રાવ વહાવે છે, પરિણામે પાચક રસોનો સ્રાવ વધે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને સકલ શરીરયંત્ર નૂતન તાઝગી અનુભવે છે. જેટલી સહેલાઈથી ફળો શરીરમાં પચી જાય છે, તેટલી સહેલાઈથી બીજો એક પણ ખાદ્યપદાર્થ પચતો નથી. કુદરતી ક્ષારો, કુદરતી પાણી, કુદરતી ગળપણ ! ફળના સ્મરણમાત્રથી આપણા મોંમાં પાણી છૂટે છે. નત્રિલ (પ્રોટિન) અને કર્બોદિત (કાર્બોહાઈડ્રેટ) ખાદ્યને પચાવવાની એમાં

અજબ શક્તિ છે. કબજિયાતવાળા દરદીઓને તો ફળો ઉત્તમ ખાદ્યપદાર્થો છે. ઘણા રોગોમાં ફળનો રસ અમૃત જેવું કાર્ય કરે છે, કારણ કે ભગવાન સૂર્યનું ભર્ગ તેમાં ભરેલું છે. ભગવાન સવિતાના વરેણ્ય ભર્ગે રાંધીને તૈયાર કરેલ આ ફળરૂપી ખોરાક ઈશ્વરનો પ્રસાદ છે. હમેશના આહાર કરતાં તેના ઉપર ઈશ્વરની વિભૂતિનો હાથ ફરેલો હોવાથી તેનું મહત્ત્વ ઓર જ છે.

ફળમાં શરીરોપયોગી પૌષ્ટિક તત્ત્વો નથી. * ફળોનું મહત્ત્વ એમાં રહેલા ખનીજ ક્ષારોને લઈને છે, એ યાદ રાખવું જોઈએ. ફળમાં પાણીનું પ્રમાણ વિશેષ છે. ઘણાં ખરાં તાજાં ફળોમાં સેંકડે ૮૦થી ૯૦ ટકા પાણી હોય છે. આ પાણીને લીધે ફળો સાધારણ રીતે સારક અને મૂત્રલ છે. ફળોમાં ખનીજ ક્ષારો વિશેષ છે, એટલે તેના સેવનથી લોહી સાફ રહે છે. લોહીની અમ્લતાને ફળનો મધુર રસ ઓછી કરે છે. માંસ અને અનાજના આહારથી લોહીમાં તેમ જ અન્ય ધાતુઓમાં અમ્લતાનું પ્રમાણ અધિક ઉત્પન્ન થાય છે. આ અમ્લતાના પ્રતીકાર માટે અમ્લપ્રતિયોગી(alkaline) ફળો આવશ્યક છે.

---

* " फलानामाहारकाले शाकेभ्योऽल्पोपयोगित्वात् शाकवर्गादनन्तरं फलवर्ग उच्यते । खरनादेऽप्युक्तम् भक्तावसाने फलं भुज्यते इति ॥ "

[વાગ્ભટકૃત અષ્ટાંગ હૃદયના ટીકાકાર અરુણદત્ત સૂત્રસ્થાન અધ્યાય-૬ શ્લો. ૧૧૨] આહારમાં શાકો કરતાં ફળોનું ઉપયોગીપણું અલ્પ છે માટે શાકવર્ગ પછી ફળવર્ગ જુદો કહેવામાં આવે છે. ખરનાદે પણ તેમના ગ્રંથમાં કહ્યું છે કે, ખાધા પછીથી ફળ ખવાય છે. (ખોરાકનું સ્થાન ફળ લઈ શકતાં નથી એ કહેવાનો ભાવાર્થ છે.)

ખાધા પછી ફળ ખાવાની માન્યતા પ્રાચીન કાળથી ચાલતી આવે છે એ આ ઉપરથી સમજી શકાશે.

ચરક ટીકાકાર ચક્રપાણિદત્ત કહે છે:—' फलानामपि केषांचिच्छाकवत् उपयोगात् फलवर्गमाह ' શાકની માફક કેટલાંક ફળો પણ ઉપયોગી છે. "

ફળોનું મહત્ત્વ 'વિટામિન'ની શોધ પછીથી જ વધ્યું છે. આ વિટામિન્સના યુગમાં જેમાં વિટામિન જણાય તેને મહત્ત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ફળોમાં વિટામિન્સ પ્રચુર પ્રમાણમાં છે એટલે માંસ ખાનાર પ્રજાઓએ તેનાં ગુણગાન ગાવામાં મણા ન રાખી. અનાજ રાંધવામાં આ વિટામિન્સ (ખાદ્ય–પ્રાણ, પ્રજીવનકો) નાશ પામે છે માટે દરેક મનુષ્યે ફળ ખાવાં જોઈએ, એવું એમણે આપણને કહેવા માંડ્યું. ખરી રીતે તો માંસભક્ષક પ્રજાને જ ફળોની જરૂર છે, કારણ કે માંસાહારમાં વિટામિન્સ અત્યલ્પ–નહિ જેવાં છે અને માંસનો વિપાક અમ્લ (acid) છે એટલે ફળની જરૂર પણ તેમને જ છે. ફળનો રસ એ માંસનું મારણ છે, એમ ડાૅ. ચંદ્ર કહે છે તે સાવ સાચું છે. પરંતુ પશ્ચિમમાંથી જે આવે છે તે બધું સ્વીકારી લેવાની આપણને કુટેવ પડી ગઈ છે. એટલે ફળો સંબંધી સાહિત્ય અહીં આવ્યું કે આપણે પણ ફળો ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે એમ માનવા લાગ્યા. ખરી રીતે જે શોખની વસ્તુ છે તે નિતાન્ત આવશ્યક વસ્તુ મનાવા લાગી છે. ફળો ખાઈ શકે એવી જેની સ્થિતિ હોય તે ફળો ખાય એમાં ખોટું કશું જ નથી, પરંતુ જેની આર્થિક સ્થિતિ ફળો ખાતાં જેને અટકાવે છે તેવાઓએ આટલા કારણથી પોતાના ભાગ્યને નિંદવાની કશી જ જરૂર નથી. ફળો ખાનાર વધુ જીવે છે, જ્યારે ફળો ન ખાનાર અલ્પાયુષી થાય છે, એવું માનવાની કશી જ જરૂર નથી. **ખરી વાત તો એ છે કે ફળો જીવન માટે જરૂરિયાતની નહિ પણ શોખની વસ્તુ છે.**

કેટલાંક ફળોનું શાક કરાય છે. (ભીંડા, રીંગણાં, ઘીસોડાં, કારેલાં, દૂધી, ભુરાકોળું, કંટોલાં, પરવર ઇત્યાદિ) આવાં ફળોની વિગત આ પ્રકરણમાં લખવામાં આવશે નહિ. અહીં તો આપણે જે ફળોને 'ફ્રુટ' તરીકે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ તેવાં જ ફળો વિષે લખવામાં આવશે.

સામાન્ય રીતે કાચાં કરતાં પાકાં ફળ ઉત્તમ ગણાય છે. ભાવમિશ્ર કહે છે : ' फलेषु परिपक्वं यत् गुणवत्तदुदाहृतम् । बिल्वादन्यत्र विज्ञेयमामं तद्धि गुणाधिकम् । फलेषु सरसं यत् स्यात् गुणवत्तदुदाहृतम् ।

द्राक्षाबिल्वशिवादीनां फलं शुष्कं गुणाधिकम् ।

फलतुल्यं गुणं सर्वं मज्जानपि निर्दिशेत् ॥

અર્થ—ફળોમાં જે ફળ પાકાં હોય તે ગુણમાં અધિક ગુણવાળાં મનાય છે. આમાં એકમાત્ર અપવાદ બીલીનો છે, બીલીનાં ફળ કાચાં સારાં મનાય છે. ફળોમાં જે ફળો રસયુક્ત–રસાળ–હોય તે શ્રેષ્ઠ મનાય છે. દ્રાક્ષ, બીલાં, હરડે, વગેરેનાં સૂકાં ફળ સારાં મનાય છે. જે ફળના ગુણો છે તે જ તેની મીંજના ગુણો સમજવા. (ભાવપ્રકાશ)

આપણે હવે કેટલાંક સામાન્ય ફળોના ગુણદોષ તપાસીએ.

કેળું

ફરબીડન ફ્રુટ—નિષિદ્ધ ફળની વાત બાઇબલમાં આવે છે. એ ફળ કેળું જ હતું એમ ઘણા માને છે. દવે, પહેલવહેલો આદમને કેળના ઝાડ નીચે જ જોગો હતો, એમ મિલ્ટનના પેરેડાઇઝ લોસ્ટમાં જણાવેલું છે. કેટલાક કવિઓએ તેને "આદમ્સ એપલ" કહેલું છે. કેળનું લેટિન નામ "મુસા પેરેડીસીકા" એને સ્વર્ગીય બતાવે છે. મધ્ય યુગના પ્રવાસીઓએ કેળાંને "સ્વર્ગનું અંજીર" (Fig of Paradise) એમ કહી વર્ણવેલું છે.

પૌષ્ટિક તત્ત્વોને હિસાબે કેળાંની સરખામણીમાં ઊભું રહી શકે એવું બીજું એકેય ફળ હિંદુસ્તાનમાં થતું નથી, એમ કહું તો તે અતિશયોક્તિ નહિ લેખાય. પોષક દૃષ્ટિએ કેળાં સર્વોત્તમ છે. અત્યંત લોકપ્રિય ફળો સાથે કેળાંને સરખાવતાં કેળું કોઈથી ઊતરે એમ નથી. અમેરિકન કૃષિ ખાતા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ પુસ્તિકામાં બીજાં ફળો

સાથે કેળાંની તુલના કરવામાં આવેલી છે, જે નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી જોવાશે :—

	પાણી	નત્રિલ	ચરબી	કર્બોદિત	રાખ	ગરમી દર પૌંડ કેલોરીમાં
કેળાં	૭૫·૭	૧·૩	૦·૬	૨૨·૦	૦·૮	૪૬૦
દ્રાક્ષ	૭૭·૪	૧·૩	૧·૬	૧૯·૨	૦·૫	૪૫૦
ચેરી	૮૦·૯	૧·૦	૦·૮	૧૬·૭	૦·૬	૩૬૫
સફરજન	૮૪·૬	·૦·૪	૦·૫	૧૪·૨	૦·૩	૨૯૦
મોસંબી	૮૬·૯	૦·૮	૦·૨	૧૧·૬	૦·૫	૨૪૦
પીચ	૮૯·૪	૦·૭	૦·૧	૯·૪	૦·૪	૧૯૦
તડબૂચ	૮૯·૫	૦·૬	...	૯·૩	૦·૬	૧૮૫
સ્ટ્રૉબેરી	૯૦·૫	૧·૦	૦·૬	૭·૪	૦·૬	૧૮૦

રાખ(ash)માં ઘણાં ઉપયોગી ખનીજ તત્ત્વો છે. શર્મન્ નામનો વિશ્વવિખ્યાત આહારશાસ્ત્રી કહે છે, કે કેળાંમાં અતીવ ઉપયોગી ખનીજ પદાર્થો–" Indispensible mineral salts "–છે.

કેળાંમાં કેલ્શ્યમ્ અને મેગ્નેશ્યમ્નું પ્રમાણ ફોસ્ફરસ કરતાં વધારે છે. આથી કેળાં ખાધા પછી તેનો વિપાક હમેશાં મધુર–અમ્લ પ્રતિયોગી(alkaline) રહે છે. આથી હોજરીમાં ખટાશ વધી પડવાથી થતાં દરદોમાં કેળાં ઉપયોગી થઈ પડે છે–અર્થાત્ ખટાશ હઠાવવામાં કેળાં ઉપયોગી છે.

આ સિવાય કેળાંમાં કલોરીન, તામ્ર, લોહ, મેંગેનીઝ, પોટાશ્યમ્, સોડિયમ્, ગંધક, સિલિકા વગેરે ખનીજ પદાર્થો છે. પ્રયોગોથી પૂરવાર થયું છે કે કેળાં પર રહેતાં બાળકોના લોહીમાં હિમોગ્લોબીન સારા પ્રમાણમાં હોય છે. લોહ, તાંબુ, મેંગેનીઝ આ ત્રણ ઉપયોગી તત્ત્વોને

લીધે કેળાં લોહિયાળ છે, એમ કહેવામાં વાંધો નથી જ. લોહ અને તામ્ર બંને ભેગાં હોવાથી શરીર લોહનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરી શકે છે.

કેળાંમાં ૨૨ ટકા કર્બોદિત (કાર્બોહાઈડ્રેટ) છે. આ કર્બોદિત સાકર રૂપમાં છે. આ બધી સાકર એવા રૂપમાં આવેલી છે કે નાનાં બાળકો પણ એને સહેલાઈથી પચાવી શકે છે. છાલને કાઢી નાખતાં કેળાંમાં કઈ કઈ જાતની કેટકેટલા પ્રમાણમાં સાકર છે તે નીચે બતાવવામાં આવ્યું છે :—

દ્રાક્ષશર્કરા (ગ્લુકોઝ)	૫.૮૨
ફલશર્કરા (ફ્રુકટોઝ)	૩.૭૮
ઇક્ષુશર્કરા (સુક્રોઝ)	૬.૫૮
સ્ટાર્ચ	૩.૨
કુલ.	૧૯.૨ %

આથી કેળાં એ બાળકોનો ખોરાક છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી, કારણ કે નાનાં બાળકોને જે ઉષ્માશક્તિ જોઈએ છે તે કેળાંની ખાંડમાંથી ઘણી સારી રીતે પૂરી પડે છે.

નાનાં બાળકોના ગંદા હાથોમાં કેળું નિર્ભય રીતે મૂકી શકાય, કારણ કે કેળાનું છોડું એ જીવાણુરક્ષક કવચ(germ proof) જેવું છે. કેળાની છાલમાં જંતુઓ પ્રવેશ કરી શકે છે કે નહિ, એ માટે અનેક પ્રયોગો કરવામાં આવેલા છે. કાચાં કેળાંથી માંડીને પરિપક્વ કેળાં સુધીની તમામ અવસ્થાઓમાં અનેક પ્રયોગો કરી સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, કે કેળાંનો ગર્ભ એ જંતુવિહીન છે. જંતુઓની તેની ઉપર અસર થતી નથી. છાલમાં થઈને જંતુઓ તેની અંદર પ્રવેશી શકતાં નથી. એક આકરો પ્રયોગ એવો કરવામાં આવ્યો હતો કે

કેળાંને જંતુઓવાળા પ્રવાહી(Culture)માં ડૂબાડી રાખવામાં આવ્યાં હતાં, છતાં પણ છાલમાંથી એક પણ જંતુ અંદર પ્રવેશ પામી શકયું ન હતું. કેળાંની છાલનો આ ગુણ ખાસ નોંધવા લાયક છે. કેળાંને સાવચેતીપૂર્વક રાખવામાં આવે તો જ્યાં સુધી છાલ સહીસલામત રહે ત્યાં સુધી અંદર જંતુઓ પ્રવેશ થવાનો સંભવ ઘણો ઓછો છે. કેળાંની છાલની આ વિશિષ્ટતા છે. *

કેળાંમાં "એ" વિટામિન ઘણા જ સારા પ્રમાણમાં(Excellent) છે, 'બી' વિટામિન સાધારણ (Good) છે. B૧ અને B૨ બન્ને એમાં છે. 'સી' વિટામિન પણ ખૂબ સારા પ્રમાણમાં છે. "ડી" તદ્દન નજીવા પ્રમાણમાં છે. "ઈ" અને "જી" વિટામિનો પણ અંદર છે.

જે ફળમાં 'એ' અને 'સી' વિટામિનો અત્યંત સારા પ્રમાણમાં હોય તે ફળો સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણાં સારાં ગણાય. 'એ' વિટામિનથી શરીર રોગનો સામનો કરવા શક્તિશાળી બને છે. શરીરની શ્લેષ્મકલાના સંરક્ષણ માટે 'એ' નિતાન્ત આવશ્યક મનાય છે. આંખનું તેજ, બુદ્ધિની તીક્ષ્ણતા, ચપલતા વગેરે 'એ' વિટામિન ઉપર અવલંબે છે.

'સી' લોહી સાફ રાખવા માટે આવશ્યક છે, 'સી'ના અભાવથી દાંત બગડે છે અને પેઢુમાંથી લોહી વગેરે આવે છે.

"ગ્યોરગી નામના વૈજ્ઞાનિકે એવું શોધી કાઢયું છે કે ખોરાકમાં જાણીતા વિટામિન ઉપરાંત એક વિટામિન તત્ત્વ એવું રહેલું છે કે તેના અભાવે ખરજવા જેવું ચામડીનું દર્દ થાય છે. આ દર્દ મટાડવા ખોરાક-

---

*"ગુજરાત સમાચાર" ૧૯૯૪ના દિપોત્સવી અંકમાં ગુજરાત કોલેજના પ્રોફેસર ડૉ. એન. એમ. શાહ એમ. એસ. સી., પી. એચ. ડી.ના "કેળાં" નામના લેખ ઉપરથી.

માંથી એક એવું તત્ત્વ તેણે શોધી કાઢયું છે જેને *Vitamin H factor* નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ 'એચ' વિટામિન તાજાં કેળાંમાં છે. ૪થી ૫ ગ્રામ (૧૦થી ૧૨ વાલ) તાજાં કેળાં આ હિસાબે દર્દ મટાડવા માટે પૂરતાં છે.

દૂધ અને કેળાં સંપૂર્ણ ખાદ્ય છે. દૂધમાં કેળાં ચોળી નાખી, અંદર સાકર-એલચી નાખીને ખાવાં એ મઝાનું ખાદ્ય છે. જેને દૂધ એકલું ન ભાવતું હોય તેને આ રીતે કેળાં ચોળીને આપવાથી ઠીક માફક આવે છે. દૂધમાં ચરબી છે જે કેળાંના વિટામિનનું દ્રાવણ કરવા સમર્થ છે, એટલે દૂધકેળાંનું મિશ્રણ સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. બાળકો માટે જ પ્રભુએ કેળાં નિર્માણ કર્યાં હોય એમ જણાય છે. તેની ખુશબો, મીઠાશ, મૃદુતા વગેરે બાળકોને આકર્ષે છે. કેળના ગર્ભ જેવાં કુમળાં બાળકો માટે કેળાં ખરેખર સુંદર પદાર્થ છે.

એક જાતનાં ત્રિકોણિયાં કેળાં મળે છે. તેનું બાફીને શાક થાય છે. રાખમાં ભૂંજેલાં કેળાંનું શાક ખૂબ જ મીઠું લાગે છે. અડધાં પાકેલાં કેળાંના ગર્ભને વાંસ યા કચકડા વડે નાના નાના ટુકડા કરી પ્રખર તાપમાં સૂકવી નાખી તેનો લોટ બનાવવામાં આવે છે. આ લોટ (બનાના ફ્લોર) ઘઉંના લોટ જેવું ઉમેરી તેની બધી જ ચીજો થઈ શકે છે. આ જાતનો કેળનો લોટ સુપાચ્ય છે, પોષણની દૃષ્ટિએ કીમતી છે. કેળાંનો સ્ટાર્ચ બીજા કોઈ પણ અનાજના સ્ટાર્ચ કરતાં ઘણી જલદીથી પચી જાય છે એમ લેન્સેટ (ફેબ્રુ. ૧૯૦૦) જણાવે છે.

બાળકો પેઠે સ્ત્રીઓ માટે પણ કેળાં કિંમતી ખાદ્યપદાર્થ છે. હંમેશાં સારાં પાકેલાં ૪-૫ કેળાં ખાવાથી સ્ત્રીઓનાં હાડ ધોવાતાં (સોમરોગ) બંધ થાય છે. કેળા અને ઘી ખાવાથી સ્ત્રીઓનું સ્ત્રીપ્રદર-લોહીવા મટે છે. કેળાં ક્ષય અને દમમાં પણ ઉપયોગી છે.

કેળની ઘણી જાતો છે: લાલ કેળાં, લીલી છાલનાં કેળાં, સોનેરી

(પીળી છાલનાં) કેળાં—આવી ઘણી જાતો કેળની થાય છે. સાધારણ રીતે પીળા રંગનાં ફળોમાં 'એ' વિટામિન વિશેષ છે એમ આજ સુધી માનવામાં આવતું, પરંતુ હવે એ વાતમાં ઝાઝું વજન કોઈ મૂકતું નથી. બધી જાતો ખાવામાં સારી છે.

સુશ્રુત કહે છે: કેળાં મધુર છે, બહુ ઠંડાં નથી, રક્તપિત્તને હરનાર છે, વીર્યપ્રદ છે, રુચિકારક છે, કફ કરનાર છે અને પચવામાં સહેજ ભારે છે.

યોગરત્નાકર કહે છે કે કેળાં 'सद्यःशुक्रविवर्धनं' જલદી વીર્યને વધારનારાં છે, કૃમિને હણનાર છે, તૃષ્ણાને હણનાર છે, કાન્તિપ્રદ છે, દીપ્તાગ્નિવાળા માટે ઘણાં સારાં છે, સંતર્પણ કરનાર છે.

ટૂંકમાં કેળાં ઉત્તમ ફળ છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે. દરેક ઋતુમાં એ મળી શકે છે, એકંદરે સસ્તાં છે, સ્વાદિષ્ટ અને પુષ્ટિકારક છે, પચવામાં પણ સારી રીતે ચાવીને ખાવામાં આવે તો જલદીથી પચી જનાર પણ છે. કેળામાં વિટામિન્સ છે, ઉપયોગી ખનીજ ક્ષારો છે, લોહ છે, તામ્ર છે, મેંગેનીઝ છે, કલોરીન છે. આ બધાથી તેની કીમત ઊંચી અંકાવી ઘટે છે.

કેરી

હિંદુસ્તાન જેવા ગરીબ દેશના વતનીઓના ભાગ્યમાં જો કોઈ પણ ફળ પેટ ભરીને ખાવા નિર્માણ થયું હોય તો તે કેરી એક જ છે. આપણે બધાં હમેશાં ફળો ખાઈ શકતાં નથી; બિમારી વખતે જ મોસંબી ખાવા મળે છે. એક કેરી જ એવું ફળ છે જે હિંદુસ્તાનના તમામ ભાગોમાં પેટ ભરીને ખવાય છે. કેરીનો રસ એટલો સ્વાદિષ્ટ છે કે તે ગમે તેટલી આપણે ખાઈએ તોય તેને ખાવાનો કંટાળો નથી આવતો.

વૃક્ષ ઉપર પાકેલી કેરીઓ (સાખ) પરમ વાતહર છે, પચવામાં ભારે છે, ખાટી છે અને પિત્તને કરે છે.

વૃક્ષ ઉપરથી ઉતારી ઘાસ કે પરાળથી દાબીને પકવેલી કેરી (કૃત્રિમ પકવ) પિત્તનો નાશ કરનાર છે, કારણ કે એમાં ખટાશ અદશ્ય થઈ ગઈ હોય છે અને તેનું સ્થાન મધુરતાએ લીધુ હોય છે. પાકી કેરીનો રસ રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર, બલ આપનાર, વીર્યવૃદ્ધિ કરનાર, પચવામાં હલકો, શીતલ, જલદીથી પચી જાય એવો, સારક અને વાતપિત્તને હરનાર છે.

કેરી ચૂસીને ખાવી સારી છે. પરંતુ જે કેરીમાં રેસા બહુ હોય તેવી કેરીનો રસ કાઢી, કપડા વડે તે રસને છીણી નાખી પછી જ ખાવો જોઈએ. ગાળેલો રસ બલપ્રદ, ગુરુ, વાતહર, સારક (રેચક); પુષ્ટિપ્રદ પરંતુ સહેજ કફ વધારનાર હોય છે.

કેરીના રસમાં ૧૬ ટકા જેટલું ગ્લીસરીન છે એટલે તેની અસર સારક-રેચક છે. કેરીનો રસ આટલો મિષ્ટ છે છતાંય તેમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘણું જ થોડું છે. આ કારણથી કેરી મધુપ્રમેહ અને નજલા (ગાઉટ)ના દરદીને જરૂર આપી શકાય. કેરીના રસમાં ૮૨ ટકા જેટલું પાણી, ૦.૫ ટકા ખનીજ પદાર્થો, ૦.૮ ટકા જેટલું પ્રોટીન, ૦.૨૫ ટકા જેટલું મોલિક એસિડ અને નામની ખાંડ છે.

કેરીના રસના પાપડ (સંસ્કૃતમાં એને आम्रावर्त्त કહે છે.) થાય છે. કથરોટ કે પાટિયા ઉપર થોડું ઘી ચોપડી પછી કેરીનો રસ તે ઉપર પાથરવામાં આવે છે અને પછી તેને સૂર્યના તાપમાં સૂકવવામાં આવે છે. સૂર્યના તાપના પ્રભાવથી આવો પાપડ પચવામાં હલકો, રુચિપ્રદ, સારક, તૃષા, ઊલટી વગેરેને હણનાર, વાયુ અને પિત્તને હણનાર મનાય છે.

કાચી કેરી ઉત્તમ રક્તપિત્તનાશક(Antiscorbutic) છે. કેરીનાં

આંબોળિયાં ખટાશ તરીકે વાપરવાં હિતકર છે. આંબોળિયાં મલાદિને ભેદનાર અને કફ અને વાતને છતનાર છે. आम्रपेशिका એ આંબોળિયાંનો સંસ્કૃત શબ્દ છે.

એક અધોળ કેરીના રસમાં ૦.૧૯ ગ્રામ પ્રોટિન, ૦.૦૩ ગ્રામ સ્નેહ, ૨.૩૬ ગ્રામ કર્બોદિત, ૯.૬ ગ્રામ કેલ્શિયમ્, ૫.૧ ગ્રામ ફોસ્ફરસ, ૧.૩૨ ગ્રામ લોહ છે. ૧ આંસ કેરી ૧૨ કેલોરી ઉષ્મા આપનાર છે. અર્થાત્ કેરીમાં કેલ્શયમ્, ફોસ્ફરસ, લોહ આ ત્રણેય છે.

કેરીની ઘણી જાતો થાય છે. આફુસ, કલમી, પાયરી, લંગડો, મલગુબ્બો, સિંદૂરિયો, રસરાજ, સરદાર વગેરે અનેક જાતો છે; જે કેરીમાં ખુશબો-ફોરમ હોય, ખૂબ સ્વાદિષ્ટ હોય, ઓછા રેષા હોય, વિપુલ ગર્ભ હોય તે કેરી ઉત્તમ સમજવી જોઈએ. ખટમધુરી, નાની કેરીઓ ખાવી સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર નથી.

સારી પાકી કેરી લઈ, તેને હાથથી મસળી નાખવી. પછી એમાં એલચી, લવીંગ, આદુ, હલધર વગેરે નાખી સહેજ વઘારીને ખાવી. આનું નામ आम्रपानकम्. એ સારી બનાવટ છે. પચંમહાલ તરફ આને 'કેરીના ગોટલા' કહે છે. કેરી સારામાંની જ લેવી જોઈએ.

પાકી કેરીમાં વિટામિન 'એ' સારા પ્રમાણમાં અને "સી" ઘણા જ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. 'એ' રોગપ્રતિકાર શક્તિ આપનાર છે અને 'સી' સ્કર્વી વગેરે રોગોનો નાશ કરનાર છે.

આ જોતાં કેરી એક અત્યુત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે, એમ પુરવાર થાય છે. ચરક યોગ્ય જ કહે છે કે પાકી કેરી માંસ, વીર્ય અને બલને વધારનાર છે. સુશ્રુત પણ કેરીને વીર્યવર્ધક, બૃંહણ (શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ કરનાર) અને બલપ્રદ માને છે.

અનનાસ

પ્રાચીન વૈદક ગ્રન્થોમાં આનો ઉલ્લેખ નથી, કારણ કે આ ફળ આપણા દેશનું વતની નથી, પણ અમેરિકાનું છે: આ ફળ ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ છે. આમાં ૨ ટકા જેટલી ઈન્વરટેડ સુગર છે.

પાકું અનનાસ ખાવાથી શ્રમ અને કલમને હરે છે, પિત્તને હરે છે, તાપની ગરમી ઓછી કરે છે.

સ્વ. દાજી પદે શાસ્ત્રી જણાવે છે કે "અનનાસ ભૂખ્યા હોઈએ ત્યારે કોઈ દિવસ ખાવું નહિ. ખાવાથી વિષ પ્રમાણે અવગુણ કરે છે. અનનાસ ગર્ભિણી સ્રી માટે વર્જ્ય છે."

અનનાસમાં સખત રેષા હોય છે, જેને લીધે એ ગર્ભિણીને ન આપવું જોઈએ. આ રેષાઓ પચે નહિ અને ખોટી ઉત્તેજના કરે અને પરિણામે ગર્ભસ્રાવ થાય.

તાજા ફળનો રસ રક્તપિત્તનાશક (એન્ટીસ્કોર્બ્યુટિક) છે. તેમાં વિટામિન 'સી'નું પ્રમાણ સારું છે. અનનાસમાં વિટામિન 'એ' પણ છે.

પાયોરિયા (દાંતનાં પેઢુમાંથી પરૂ આવે છે એ રોગ)માં અનનાસ ઉપયોગી છે. પાયોરિયાવાળાએ હમેશાં ૨-૩ અનનાસ ખાવાં હિતાવહ છે: પ્રયોગોથી આ સિદ્ધ થયેલું છે.

અનનાસના ડબ્બાઓ આવે છે. તેમાં પણ વિટામિન 'સી' તેમ જ 'એ' છે.

અનનાસનો રસ નત્રિલના પાચન માટે સારો છે.

અનનાસમાં સાકર છે, નત્રિલ છે, વિટામિન્સ છે, અનનાસ પિત્તહર છે, દાંતના રોગીઓ માટે સારું છે.

નારંગી

નારંગી બહુ જ સુંદર ફળ છે. એ ક્ષુધાદીપક અને રક્તશુદ્ધિ કરનાર છે. નારંગી પિત્તશામક હોવાથી તાવમાં તે બહુ જ ઉપયોગી છે. તાવવાળો માણસ દિવસમાં ૧૦–૧૨ સંતરાં ખાય તોયે તેને કોઈ પણ જાતનું નુકસાન થતું નથી. તૃષ્ણાનિગ્રહણ, સારક અને રક્તપિત્તપ્રશમન ગુણોને લીધે તે ઘણા રોગોમાં ઉપયોગી ખાદ્ય છે. નારંગીના છોડામાં ઉપયોગી તેલ રહેલું છે, જે દવાના કામમાં આવે છે. નારંગીમાં ૧·૭ ટકા સાઈટ્રીક ઍસિડ, ૭·૬ ટકા શર્કરા (ઇન્વર્ટેડ સુગર), ૦·૫૨ ટકા રાખ, ૦·૦૨૭ ટકા ફૉસ્ફરીક એસિડ અને ૧૦·૯ ટકા ઘન પદાર્થો(solids) છે. કીનીંગ(Koenig)ના મત મુજબ એક આખી નારંગીમાં ૨·૭૩ ટકા જેટલી રાખ(ash) છે જે નીચેના પ્રમાણમાં વહેંચાયેલી છે :—પોટાશ ૪૭·૮૯ ટકા, સોડા ૧·૪૮ ટકા, લાઈમ ૨૨·૧૧, મૅગ્નેસિયા ૫·૨૨, લોહ(*iron oxide*) ૧·૩૬, ફૉસ્ફરીક ઍસિડ ૧૨·૬૩, સલ્ફ્યુરીક ઍસિડ (ગંધક) ૫·૧૪, સીલીસીક ઍસિડ ૧·૨૮, ક્લોરીન ૦·૮૧ ટકા. રક્તશુદ્ધિ માટે નારંગી ઉત્તમ છે. ઑસ્બૉર્ન અને મેંડલની શોધોથી નક્કી થયું છે કે નારંગીમાં એ. બી. અને સી. ત્રણેય જાતનાં વિટામિન્સ છે–'સી 'નું પ્રમાણ અતિશય છે.

ચરક નારંગીને દુર્જર (પચવામાં ભારે), વાતનાશક અને ભારે ગણાવે છે. સુશ્રુત તેમ જ બીજા આચાર્યોનો પણ આ જ મત છે. નારંગી શું ભારે હશે ? એ વખતે કેવી નારંગી થતી હશે ?

લિંબુ

ફળોમાં લિંબુનું સ્થાન અનોખું જ છે. લિંબુની ઉપયોગિતાને લઈને પશ્ચિમમાં ' લિંબુ–ચિકિત્સા '(Lemon-Cure) શરૂ થઈ

છે. ઘણાખરા રોગો ઉપર લિંબુ સારું કામ કરે છે. મેલેરિયાનાં જંતુને લિંબુનો રસ મારે છે એવી માન્યતા છે. રક્તપિત્ત (રકવી) તે તે મટાડે છે. લિંબુનો રસ રક્તશુદ્ધિ કરનાર છે. લિંબુના રસમાં સાઇટ્રીક, મેલિક અને ફૉરફરીક ઍસિડ છે. લિંબુનું શરબત લહેજતદાર ઉપયોગી પીણું છે. કૉલેરાનાં જંતુ લિંબુના રસથી મરે છે. અતિસાર, કૉલેરા, અજીર્ણ, કૃમિ વગેરેમાં લિંબુનો રસ ઉપયોગી છે. દાંતના રોગોમાં લિંબુ ગુણકારક છે. પિત્તશામક હોવાથી તાવની તૃષામાં લિંબુનો રસ ફાયદાકારક છે. ઉનાળાના દિવસોમાં લિંબુનું શરબત ખૂબ જ શાંતિ અર્પે છે. જે માણસોની જઠરાગ્નિ મંદ હોય તેવાઓએ આહાર સાથે થોડો લિંબુનો રસ લેવો જોઈએ. કારણ કે લિંબુનો રસ પાચક રસોને વધારનારો છે. લિંબુના છોડામાં ઘણાં ઉપયોગી તેલો રહેલાં છે એટલે છીણી ઉપર લિંબુને છોડા સાથે છીણી નાખી તેની ચટણી બનાવવી વધુ સરસ છે. છોડાનાં તેલ ઉપયોગી છે.

ચરક કહે છે—લિંબુનો રસ રુચિકારક છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, મોંને સાફ કરનાર છે, કફ-અને વાયુને હણનાર છે અને ખાધેલું પચાવનાર છે.

મોસંબી

નારંગીના જેવા જ ગુણ છે. નારંગી કરતાં મોસંબીમાંથી રસ વધારે નીકળે છે એટલે તાવમાં આજકાલ આ ફળ વધારે વપરાય છે.

કફજન્ય તાવમાં મોસંબી ન આપવી જોઈએ. કારણ, મધુર રસ કફવર્ધક છે. આજે જરા માંદગી થઈ કે મોસંબી આપવાનો રિવાજ થઈ ગયો છે. મધુર રસ, આયુર્વેદ મુજબ, ગુરુ છે, કફવર્ધક છે એટલે જ્યારે ભૂખ ન હોય, કફ હોય, શરીર ભારે રહેતું હોય, શરદી હોય, ત્યારે મોસંબી ન ખાવી જોઈએ.

મોસંબીનો રસ કાઢી પીવાથી વિટામિન 'સી' ઘણું ઓછું થઈ જાય છે માટે ખાવી હોય ત્યારે તુરત કાપીને ચૂસીને ખાવી જ સારી.

તાવમાં તો ગરમ પાણી, તુલસી, ફુદીનો, લીલી ચા, મરી, આદુ વગેરેનો ક્વાથ આપવો જોઈએ, કારણ તે દીપક છે, પાચક છે. પિત્તના વિકારોમાં, ખટાશમાં, અમ્લપિત્તમાં, રક્તદોષમાં મોસંબી સારી છે.

પપનસ (ચિકોતરાં)

આ ફળ ઠંડું છે, સ્વાદિષ્ટ છે, ભૂખ લગાડનાર છે.

સંસ્કૃત નામ मातुलुङ्ग—એના ફળમાંથી કેસરી કળીઓ નીકળે છે તે મરી સિંધવ છાંટીને ખાવામાં ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. કોઈ પણ જાતની અરુચિમાં પપનસની આ કળીઓ—' मातुलुङ्ग फलकेसरम् '—ગર્ભ ઉપયોગી છે.

બીજોરું

બિજોરાનો ગર્ભ ખૂબ ખાટો છે. ચૂંક, ઊલટી, કફ, અરુચિ, ગોળો, હરસ વગેરેને મટાડનાર છે. અરુચિ માટે એની કળીઓ સિંધવ છાંટી ખવાય છે. તાવમાં મોંમાં રુચિ નથી હોતી તે વખતે બિજોરાની કળીઓ સિંધવ સાથે ખાવા આપવાથી મોંમાં રસ થાય છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીની અરુચિ માટે બિજોરાની કળીઓ સહેજ મરી છાંટી જીભ ઉપર રાખવાથી અરુચિ મટે છે, કળીઓનો રસ કાઢી તેનો ગંડૂષ(કોગળો) ભરવાથી દાંતનાં જંતુ મરે છે. લિંબુ જેવાં જ એસિડો આમાં છે.

સંસ્કૃત નામ बीजपूरक છે. આનું છોડું ખૂબ જ મીઠું હોય છે. બીજોરું ખૂબ ગરમ મનાય છે. બરોળમાં, અપચામાં તે ઉપયોગી છે. એનું અથાણું થાય છે.

દાડમ

દાડમ ઘણી જાતનાં થાય છેઃ તૂરાં, ખાટાં, મીઠાં—દાડમ આવી ત્રણ જાતનાં થાય છે. ખાટાં દાડમ પિત્તકર હોય છે. મીઠાં પૌષ્ટિક છે. ઝાડા રોકવા માટે તુરાશ લેતાં દાડમ (ધોળકા ધંધુકાનાં) સારાં. દાડમની ઉપલી છાલ તેમ જ મૂળની છાલ-બન્ને દવાના કામમાં આવે છે. બજારમાં ખાટાં દાડમનાં સુકાં બીજ 'અનારદાના' તરીકે વેચાય છે જે ચટણી બનાવવામાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. લાલચોળ દાડમમાં લોહનો ભાગ વધુ હોય છે. મસ્કતી દાડમ શ્રેષ્ઠ મનાય છે. ખાટાં દાડમ ખાવાં જોઈએ નહિ. સુશ્રુત કહે છેઃ ખાટું દાડમ વાત અને કફને હણે છે, જ્યારે મધુર દાડમ ત્રિદોષઘ્ન છે. ચરક કહે છે કે મધુર દાડમ પિત્તને ટાળનાર છે અને એ જ ઉત્તમ મનાય છે. ઝાડા અને સંગ્રહણીમાં દાડમનો રસ સરસ ગણાય છે. એક આખા ફળમાં ૧૦થી ૧૫ ટકા જેટલી શર્કરા હોય છે, દાડમના મૂળની છાલ ઉત્તમ કૃમિઘ્ન છે.

દાડમ હૃદયને હિતકર, ઊલટી અને મોળને મટાડનાર તથા થાકનો નાશ કરનાર છે.

પપૈયું

પપૈયાના કાચા ફળમાંથી એક વીર્યવાન ઉપાદાન **પેપેયોટીન** નામનું હાથ આવે છે. આ પેપેયોટીનમાંથી વુર્ટ્ઝે પેપેન(Papain) શુદ્ધ પાડ્યું છે. આ પેપેયોટીન પોતાના વજનથી ૨૦૦ ગણા તુરત કાપેલા માંસ રસને પચાવી શકવાની શક્તિ ધરાવે છે. ૭ ગ્રેન પેપેયોટીન ૧। શેર દૂધને જોતજોતામાં પચાવી શકે છે. ૦।। ગ્રેન પેપેઈન ૩૦ મિનિટમાં ૧। શેર દૂધને પચાવી શકે છે. પેપેઈન આલ્બ્યુમિનયુક્ત ખોરાકને પેપ્ટોનમાં, સ્ટાર્ચને શર્કરામાં અને સ્નેહને ઇમલ્સીફાઈ

કૅટમાં—પરિણત કરે છે. કાચા પપૈયામાંથી જે છીર નીકળે છે તે કાચા માંસને પકાવવાની શક્તિ ધરાવે છે, એ વાત આ દેશના બબરચીઓ સારી રીતે જાણે છે. કર્બોદિત, નત્રિલ અને સ્નેહ—આ ત્રણે પદાર્થો ઉપર એક સાથે ફતેહ મેળવનાર આ એક જ ફેનકદ્રવ્ય (Enzyme) છે. પેપેઈન સંગ્રહણી, આમાજીર્ણ, મંદાગ્નિ, વિજીબ્ધાજીર્ણ ઉપર ઉત્તમ ઔષધ છે.

જો કાચાં ફળના આટલા બધા ઉત્તમ ગુણો છે તો પછી ઝાડ ઉપર પાકેલાં પક્વ ફળમાં તો એનાથીય અધિક ગુણો હોવા જોઈએ, એ વિચારશીલ વાચકો કલ્પી જ શકશે. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓએ પપૈયું કદી ન ખાવું. કારણ કે તે ગરમ છે અને ગર્ભપાત થવાનો સંભવ છે. પપૈયું બરોળ ઉપર ઉત્તમ છે. કાચા પપૈયાનું શાક અને કચુંબર થઈ શકે. એનું અથાણું પણ થાય છે. કાચું પપૈયું પણ ચાવીને ખાવાથી મીઠું લાગે છે. પાકું પપૈયું ખરેખર ઉત્તમ ખાદ્ય છે. મંદાગ્નિવાળાએ તો પપૈયું એકલું ખાઈને જ રહેવું જોઈએ. પપૈયાનાં પાન ડીજીટીલીસ જેવું કાર્ય કરે છે, એમ એક વિદ્વાન માને છે. પપૈયાનો સ્વાદ, સુગંધી વગેરે ઉત્તમ છે.

શ્રીફળ

હિંદુઓને મન આ એક પવિત્ર ફળ છે. નાળિયેર વિશ્વામિત્રની સૃષ્ટિ મનાય છે. એની સુંદર આખ્યાયિકાઓ છે. નાળિયેરના ગોટા ઉપર ત્રણ આંખો હોય છે એટલે એનું નામ ત્ર્યંબક રાખવામાં આવ્યું છે. ખારું પાણી પીને મીઠું સાકર જેવું પાણી સંઘરી રાખનાર આ પરોપકારી ઝાડને માથું નમી પડે છે.

લીલા કોપરામાં ૧૪.૨ ટકા પાણી, ૫.૭ ટકા નત્રિલ, ૫૦.૬ ટકા ચરબી (સ્નેહ), ૨૭.૯ ટકા કર્બોદિત, ૧.૭ ટકા રાખ અને

૪.૪૨ ટકા કાષ્ઠક(cellulose) છે. તાજા લીલા નાળિયેરના પાણીમાં ૯૭.૧૭ ટકા પાણી, ૦.૨ ટકા નત્રિલ, ૦.૭ ટકા સ્નેહ, ૦.૫૭ ટકા ખાંડ અને ૦.૦૯ ટકા રાખ હોય છે. લીલા નાળિયેરનું પાણી અતિશય ઠંડું, આહ્લાદજનક પીણું છે. મધુમેહવાળા માટે આ પીણું ઘણું જ ફાયદાકારક છે.

નાળિયેરનું લીલું કોપરું ખૂબ ચાવીને ખાવાથી સહેલાઈથી પચી જાય છે. સૂકું કોપરું પચવામાં ભારે છે. આપણા લોકોમાં શિયાળાની ઋતુમાં કોપરાપાક ખાવાનો ચાલ છે. ઘણાં કોપરું અને ગોળ ખાય છે. કોપરાં પૌષ્ટિક છે.

સુશ્રુત કહે છે: નાળિયેર (કોપરું) ભારે સ્નિગ્ધ, પિત્તઘ્ન, સ્વાદિષ્ટ અને ઠંડું છે. બળ અને માંસને વધારનાર છે, હૃદયને હિતકર છે, શરીરને સ્થૂલ બનાવનાર છે અને મૂત્રાશયનું શોધન કરનાર છે.

નાળિયેર જેમ કૂણું હોય તેમ તેનું કોપરું ખાવામાં સારું ગણાય છે. બહુ પાકટ નાળિયેરનું કોપરું પચવામાં ભારે છે, કારણ કે તેના રેસાઓ ચીવટ થાય છે.

ભાવમિશ્ર કહે છે: કોપરું પિત્તજ્વર અને પિત્તના દોષોને હણનાર છે. પાકટ નાળિયેર પચવામાં ભારે છે, પિત્ત કરનાર છે, વિદાહી છે અને પેટમાં ગુડગુડાટ મચાવનાર છે. નાળિયેરનુ પાણી શીતળ છે, હૃદ્ય છે, દીપન છે, શુક્લ છે, હલકું છે, તૃષા અને પિત્તને જીતનાર છે, સ્વાદિષ્ટ છે અને મૂત્રાશયને સાફ કરનાર છે.

સૂકું કોપરું પચવામાં ભારે છે, દાહ કરનાર છે, મળનું સ્તંભન કરનાર છે; બલ, વીર્ય અને રુચિપ્રદ છે.

નાળિયેરનું તેલ શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે, બળ વધારનાર છે, વાતપિત્તને હણનાર છે, રુચિકારક છે. કૉડલીવર ઑઇલની જગાએ

આ તેલ વાપરી શકાય એવું તે પૌષ્ટિક છે એમ અત્યાર સુધી મનાતું, પણ વિટામિન્સના અભ્યાસે એ ભ્રમણા ભાગી છે.

લીલા કોપરાને છીણી વડે છીણી નાખવું. પછી એ બારીક છીણેલા ભાગને ધોયેલા સાફ વસ્ત્રના કકડામાં નાખીને નિચોવી લેવું. સફેદ દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે છે. આ સફેદ દૂધ જેવું પ્રવાહી સહેજ મધ કે સાકર નાખીને પીવું શ્રેયકારક છે. નાના બચ્ચાને આવું પ્રવાહી આપવાથી કૉડલીવરની ગરજ સારે છે. શક્તિ હોય તો દરેક સ્ત્રીપુરુષબાળકે એકાદ લીલું કોપરું (અર્ધું ફાડિયું) લેવું જોઈએ. ઘી કરતાં આ જાતના પ્રવાહીમાં વિશેષ સુપાચ્ય સ્નેહ રહેલું છે.

આ જમાનામાં સ્વચ્છ ઘી મળતું નથી. ખરાબ ઘી ખાવા કરતાં તાજાં સારાં કોપરાંનું ઘાણીમાં પિલાવી તેલ કઢાવ્યું હોય અને તે ખાધુ હોય તો સારું છે—જો કે તલના તેલ કરતાં આ તેલ ખાવા માટે ચડિયાતું નથી.

સ્વ. ડૉ. બી. ડી. બસુ કહે છે કે : " લીલા કોપરાને બારીક છીણી તેમાં થોડોક ચણાનો લોટ (બેસન) અને ઘી મેળવીને સુંદર ચપાટીઓ અને બીજી વિવિધ બનાવટો બને છે, અને મેં પોતે આ બનાવટો ખાઈ જોઈ છે. જ્યાં નાળિયેર સારા જથ્થામાં મળી શકતાં હોય અને દુર્દૈવવશાત્ જ્યાં દર વર્ષે હજારો મનુષ્યો મધુપ્રમેહનો ભોગ બનતાં હોય તેવા પ્રદેશોના વૈદ્ય–ડૉકટરોને હું ભલામણ કરું છું, કે તેઓ નાળિયેરનો છૂટથી ઉપયોગ કરે. "

સુકતાનવાળા બચ્ચાને કોપરાના છીણનું પ્રવાહી આપવું હિતાવહ છે.

ઘણાખરા આહાર ઉપર શોધખોળ કરનારા વિદ્વાનો જણાવે છે, કે ઘણાંખરાં ઉદ્ભિજ્જ તેલોમાં (કોપરેલનો સમાવેશ આમાં થાય છે) વિટામિન ' એ ' છે જ નહિ. તેલો કેવી રીતે કાઢવામાં આવે છે તે ઉપર વિટામિનનો આધાર છે.

દ્રાક્ષ

દ્રાક્ષની ઘણી જાતો થાય છે. મુનક્કા, કીસમીસ, અંગૂર, કાળી દ્રાક્ષ વગેરે જાતો અત્યારે બજારોમાં વેચાય છે. મુનક્કા ગાયના સ્તન જેવી લાંબી મોટી દ્રાક્ષ છે. કીસમીસ બીજ વગરની નાની જાત છે. ખાવા માટે મુનક્કા અને કીસમીસ સરસ છે. આ તો સુકી દ્રાક્ષની વાત થઈ. લીલી દ્રાક્ષની પણ ઘણી જાતો થાય છે. આમાં કેટલીક ઘણી મોટી, રસદાર અને મિષ્ટ હોય છે; કેટલીક નાની, ખાટી અને તૂરી હોય છે. રસદાર, મધુર અને મોટી દ્રાક્ષ ખાવામાં લેવી જોઈએ. મોટી દ્રાક્ષમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઘણુ હોય છે. સારી રીતે પાકેલી મીઠી લીલી દ્રાક્ષ માંદા માણસો માટે સુંદર ખોરાક છે, કારણ કે તે જલદીથી પચી જાય છે. લીલી દ્રાક્ષમાં ૭૭.૪ ટકા પાણી, ૧.૩ ટકા નત્રિલ, ૧.૬ ટકા સ્નેહ, ૧૯.૨ ટકા કર્બોદિત, ૦.૫ ટકા ખનિજ દ્રવ્યો છે. કાળી દ્રાક્ષમાં અને લાલ દ્રાક્ષમાં ઘણો ફેર છે. તાજી લીલી દ્રાક્ષમાં પણ 'એ' વિટામિન નહિ જેવા પ્રમાણમાં હોય છે. સુકી દ્રાક્ષ (Raisins)માં 'બી' વિટામિન હોય છે. બજારમાં વેચાતી દ્રાક્ષમાં 'સી' વિટામિન નથી હોતું.

ચરક કહે છે: દ્રાક્ષ તરસ, દાહ, જ્વર, શ્વાસ, રક્તપિત્ત, ક્ષય, ઉદાવર્ત (આફરો), સ્વરભેદ, મદાત્યય વગેરે રોગોમાં અતીવ પથ્ય છે. દ્રાક્ષ વાત અને પિત્તને હણનાર છે. અરુચિ, ખાંસી, મોંની કડવાશ, શોષ વગેરેમાં દ્રાક્ષ હિતકર છે.

દ્રાક્ષ સારક છે, પેશાબને સાફ લાવનાર છે. દ્રાક્ષમાં પોટાશનું પ્રમાણ ઠીક છે. દ્રાક્ષનો રસ હમેશ પીવા મળે તો તેના જેવું મહદ્‌ભાગ્ય બીજું કયું ?

ખજૂર

ખજૂર મધુર છે, શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે, વીર્યવર્ધક છે, ઠંડું

છે, ભારે છે. ક્ષયમાં, અભિઘાતમાં, દાહમાં અને વાત તેમ જ પિત્તમાં ખજૂર હિતકર છે. (ચરક).

સારા ખજૂરમાં (ખાદ્યભાગમાં) ૧૫·૪ ટકા પાણી, ૨·૧ ટકા નત્રિલ, ૨·૮ ટકા સ્નેહ, ૭૮·૪ ટકા કર્બોદિત, ૧·૩ ટકા ખનિજ પદાર્થો છે. જેમ આપણો મુખ્ય ખોરાક ચોખા છે, તેમ ઇજિપ્તના લોકોનો મુખ્ય ખોરાક ખજૂર છે. ચોખામાંનું કર્બોદિત સ્ટાર્ચના રૂપમાં હોય છે, જ્યારે ખજૂરમાંનું કર્બોદિત ખાંડના રૂપમાં હોય છે. તાજું, સ્વચ્છ ખજૂર સુંદર ખાદ્ય પદાર્થ છે. બજારમાં મળતું કાળાશ પડતું ગંદું ખજૂર ખાવું ન જોઈએ. ફળ ખાવાં હોય તો સરસ જ ખાવાં, પછી ભલે તે મોંઘાં પડતાં હોય. સોંઘું દેખીને ગંદું ન ખાવું જોઈએ.

જ્વરમાં ખજૂરનું પીણું (ખજૂરને પાણીમાં ચોળી નાખી તેમાં સહેજ જીરુ–મીઠું નાખવું) ઉપયોગી છે. સંગ્રહણીમાં રક્તપિત્તમાં, દમમાં, ક્ષયમાં ખજૂર ઉપયોગી છે.

ખજૂરનાં ઝાડનું વાવેતર વધવું જોઈએ. કારણ કે તે famine defying-tree–દુષ્કાળનો સામનો કરનાર ઝાડ છે.

આપણા લોકો ખજૂરને ગરમ માને છે એ ભૂલ છે. ખજૂર ગરમ નથી.

અંજીર

ચરક કહે છેઃ અંજીર તૃપ્તિ કરનાર છે, શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે, ઠંડું છે, ભારે છે અને વિષ્ટંભી (પેટમાં ગુડગુડાટ કરનાર) છે. તાજાં લીલાં અંજીર પૂના તરફ ખૂબ વેચાય છે. તે સ્વાદિષ્ટ છે. અંજીરમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધુ છે. આરબ લોકો અંજીર ખૂબ ખાય છે. લીલાં પાકેલાં અંજીર પૌષ્ટિક છે, સારક છે, રક્તપિત્ત, જ્વર વગેરેમાં ઉપયોગી છે. તાજાં અને સૂકાં અંજીરની ઘટના નીચે મુજબ છેઃ—

તાજાં અંજીર

પાણી	નત્રિલ	સ્નેહ	કર્બોદિત	ખનિજ દ્રવ્યો
૭૯.૧ ટકા	૧.૫	......	૧૯.૮	૦.૬

સૂકાં અંજીર

પાણી	નત્રિલ	સ્નેહ	કર્બોદિત	ખનિજ દ્રવ્યો
૧૮.૮ ટકા	૪.૩	૦.૩	૭૪.૨	૨.૪

સફરજન

"સફરજન સ્વાદિષ્ટ છે ને તે જરા સારક છે. પાશ્ચાત્ય ફલાહારી લોકોએ તેને ફલરાજ એવી સંજ્ઞા આપેલી છે. કારણ કે શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો નાશ કરવાનો જે ફળોમાં ગુણ છે તે સફરજનમાં વિશેષ હોય છે."[1] સફરજનમાં પોટાશ, ઈથર, મેલીક એસિડ, પાણી—આ અગત્યનાં તત્ત્વો છે. સંધિવામાં સફરજન હિતકારી છે. પોટાશ મૂત્રાશયનાં દરદોને, ઈથર કલેજાનાં દ્રવ્યોને મેલીક એસિડ મગજનાં દરદો માટે ઉપયોગી છે.

પ્રાચીન લેખકોએ સફરજન માટે શું નામ રાખ્યું છે તે સમજાતું નથી. કેટલાક सिंचितिका फलमूनो અર્થ સફરજન કરે છે. સિંચિતિકાફલ ગ્રાહી, ગાઢો, કબજ કરનાર, કંડું અને તૂરું છે. (ચરક)

ફાલસાં

ફાલસાનાં ઝાડ બાગબગીચાઓમાં થાય છે. ફળ કાચાં હોય છે ત્યારે ખાટાં હોય છે, પાકે છે ત્યારે મધુર લાગે છે. ફાલસાનું શરબત

૧. આહારશાસ્ત્રપ્રવેશિકા, પા. ૬૮

બહુ સારું થાય છે. પાકા ફાલસા મધુર છે, રુચિપ્રદ છે, પિત્તને હરનાર છે અને તાવની ગરમી, પિત્તજ્વર, વાયુ, ક્ષય વગેરેમાં અતિ હિતકર છે. **ચરકે** વિરેચનને સહાયક, જ્વરહર અને શ્રમહર દશેમાનિમાં ફાલસાનો ઉલ્લેખ કરેલો છે. ફાલસામાંથી એક જાતનો ઉંચો દારૂ બને છે.

જાંબુ

જાંબુ ઘણી જાતના થાય છે. મોટાં રસદાર જાંબુ ખાવામાં શ્રેષ્ઠ છે. નાનાં, ખાટાં જાંબુ ન ખાવાં જોઈએ. કેટલાંક નાનાં જાંબુ જે ઘણાં સ્વાદિષ્ટ અને મધુર હોય છે તે ખાવામાં વાંધો નથી. જાંબુ પરમ વાતલ[1] છે. કદી ભૂખે પેટે જાંબુ ન ખાવા જોઈએ. જાંબુ કફ અને પિત્તને જીતનાર છે. શ્રમ, અતિસાર, શ્વાસ, કાસ, શોષ, મોંની વિરસતા વગેરેને જાંબુ મટાડે છે. જાંબુ ગ્રાહી હોવાથી અતિસાર, સંગ્રહણી વગેરેમાં ઉપયોગી છે. બરોળ વધી હોય, અજીર્ણ હોય તેણે જાંબુ હમેશાં ખાધા પછીથી ખાવાં. બરોળવાળાએ જાંબુનો રસ તોલા પાંચ હમેશાં પીવો હિતકર છે. જાંબુ વીર્યપ્રદ છે. મધુપ્રમેહમાં જાંબુના ઠળિયા વપરાય છે.

રાયણાં

રાયણને સંસ્કૃતમાં राजादन કહેલ છે. **ભાવમિશ્ર** કહે છે: રાયણાં વૃષ્ય (વિર્યવર્ધક) છે, બલપ્રદ છે, સ્નિગ્ધ છે, ઠંડાં છે, ગુરુ છે. તૃષ્ણા, મૂર્ચ્છા, મદ, ભ્રાન્તિ, ક્ષય, રક્તપિત્ત વગેરેમાં હિતકર છે. **મદનપાલ** કહે છે કે રાયણાં વીર્યવર્ધક અને શરીરને સ્થૂલ બનાવનાર (स्थौल्यकरी) છે, અને પ્રમેહનો નાશ કરનાર છે. રાયણાં વાતનાશન છે.

સૂકાં રાયણાં 'કોકડી' અથવા 'રાયણ-કોકડી' નામથી ઓળખાય

---

૧. जाम्बवम् वातजननानाम् (चरक)

છે. એમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઠીક હોય છે. સારાં રસદાર રાયણાંની કોકડી ઘણી જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

મહુડાં

પંચમહાલ અને ખાનદેશ તરફ મહુડાંનાં ઝાડ ખૂબ થાય છે. મહુડો બહુ અગત્યનું ઝાડ છે. જેમાંથી દારૂ બને છે તે મહુડાનાં ફૂલ છે, ફળ નથી. આ ફૂલને લોકો 'મહુડાં' કહે છે. એનાં ફળને 'ડોળીઓ' કહે છે. ડોળીઓમાંથી ઘી જેવું સફેદ તેલ નીકળે છે, જે ઘીની માફક ગરીબ લોકો ખાય છે. તાજું ડોળિયું ખાવામાં સારું છે. લીલાં મહુડાં લોકો હર્ષથી ખાય છે. અલબત્ત, આપણા જેવાઓને તે બહુ ભાવતાં નથી. લોકો એને સુકવી નાખે છે અને પછી રોટલા કરીને અથવા તેને શેકીને હર્ષથી ખાય છે. શેકેલાં મહુડાં ઘણાં સરસ લાગે છે. લીલાં મહુડાંનું શાક બનાવવાની રીત અને તે શાકના ગુણ ક્ષેમકુતૂહલમાં નીચે મુજબ વર્ણવ્યા છેઃ—

> मधश्च्युतं स्थूलमधूकपुष्पं संशोधितं केदारधूलिवर्जितम् ।
> संनाचित्तं शुभ्रसिताघृताभ्यां राजीरकं जीवनदं हि जीविनाम् ।

અર્થ—મહુડાનાં રસદાર પુષ્પ તુરતનાં ખરી પડેલાં હોય તે લેવાં. પછી એને કપડાં વડે લૂછી નાખવાં જેથી ધૂળ લાગેલી નીકળી જશે. પછી અંદરનાં પુંકેસર કાળજીપૂર્વક કાઢી નાખવાં. પછી એને ઘી–જીરાનો વઘાર મૂકી તેમાં વઘારવાં અને ધીમે તાપે ચડવા દેવાં. ચડી જાય એટલે થોડી સાકર અને મીઠું–મરચું વગેરે મસાલો નાખવો. આ શાક ખાવાથી જીવન લંબાય છે.

મહુડાં મધુર છે, વીર્યવર્ધક છે, હૃદ્ય છે, ઠંડાં છે, પિત્ત અને વિદાહને હરનાર છે. (રાજનિઘંટુ). ભાવમિશ્ર કહે છે કે મહુડાનાં પુષ્પ મધુર, શીતલ, ગુરુ, બૃંહણ છે. બલ અને વીર્યને વધારનાર છે, વાતપિત્તનો નાશ કરનાર છે.

સંગ્રહણીમાં મહુડાંનો રસ હિતકર છે. ગરીબ લોકોનું આ ફળ જ છે અને એથી જ એને અત્રે દાખલ કર્યું છે. એનું એક નામ મધુષ્ઠીલ છે. એના ગર્ભમાં મધ છે.

ફણસ

ફણસમાં ખાંડનો ઘણો જ ભાગ હોવાથી તેની ખોરાકમાં ગણના થાય છે. જે ઠેકાણે ફણસ ઘણાં પાકે છે ત્યાંના લોકો સવારના નાસ્તામાં ફણસનો ઉપયોગ કરે છે. કોંકણમાં ઘણા લોકો ફણસની મોસમમાં ફણસ ઉપર નિર્વાહ કરીને રહે છે.

ફણસ મધુર છે, ચીકણું છે, ભારે છે, હૃદયને અથવા મનને પ્રિય છે. બલ અને વીર્યને વધારનાર છે. શ્રમ, દાહ, વિષનો નાશ કરનાર છે, રુચિકૃત્ છે. ફણસ પચવામાં ભારે છે. (રાજનિઘંટુ)

ફણસની એક નાની જાત (ક્ષુદ્રપનસ) થાય છે, જેને હિંદીમાં બડહર કહે છે. આનાં ફળનું શાક ખવાય છે.

ફણસની ગોટલીનું શાક સરસ થાય છે. કેટલાક ગોટલીઓને શેકીને ખાય છે. મધુપ્રમેહવાળાઓ માટે આ ગોટલી ઉપયોગી છે, એમ મેજર બી. ડી. બસુ જણાવે છે.

ફણસની મજ્જા ('ચાંપા' તરીકે પ્રચલિત છે) બજારોમાં વેચાય છે. કેટલીયે માખો તેની ઉપર ગણગણતી હોય છે. આવાં કાપેલાં ફળ કદી ન ખાવાં જોઈએ. ફળ ખાવાં હોય તો આખાં જ ખરીદવાં અને ઘેર આગળ તેને કાપીને ખાવાં.

સીતાફળ

આ ફળ અમેરિકાનું વતની છે, એમ વનસ્પતિશાસ્ત્રીઓ માને છે. સીતાફળને મળતું બીજું રામફળ થાય છે તે પણ પરદેશી છે. અત્યારે આ બન્ને ફળો હિંદમાં ખૂબ થાય છે.

સીતાફળ શીત, ધાતુપુષ્ટિ કરનાર, કફ કરનાર, વાતપિત્તને મટાડનાર; ઊલટી, મોળ વગેરેનો નાશ કરનાર, માંસ અને રક્તને વધારનાર, દાહપિત્ત વગેરેને મટાડનાર, બલપ્રદ છે. એમાં ખાંડનું પ્રમાણ સારું છે. (નિઘંટુ રત્નાકર)

ઝાડ ઉપર પાકેલાં સીતાફળ અતિ સ્વાદિષ્ટ છે. ઘર આગળ પકાવેલાં એટલાં સ્વાદિષ્ટ નથી હોતાં.

સીતાફળીનાં બીજ ઝેરી છે. એનાં બીજ આંખમાં આંજવાથી આંખ નકામી થઈ જાય છે. બીજ માથાની જૂઓને મારનાર છે.

અલીબાગ પાસે આવેલ કાલૈ નામના સમુદ્ર ઉપર આવેલ નાના ગામમાં ૧૦૦ એકરમાં સીતાફળનાં ઝાડો કુદરતી રીતે થાય છે અને તેનો સ્વાદ ખૂબ સારો હોય છે. આ જમીનનો ગુણ છે. આનો સ્વાદ અત્યંત મધુર હોય છે. મુંબઈ રાજ્યમાં સારામાં સારાં સીતાફળો આ છે.

કોઠું

ઝાડ ઉપર પાકીને ખરેલાં જ કોઠાં ખાવાં જોઈએ. પાકાં કોઠાંના ગર્ભમાં સાઈટ્રીક ઍસિડ, પોટાશ, લાઈમ અને લોહનું સારું પ્રમાણ છે. કાચું કોઠું કંઠને ખરાબ કરનાર છે, ઝાડાને કબજ કરનાર છે અને ખાંસી કરનાર છે. પાકું કોઠું રુચિપ્રદ, વિષને હણનાર, વાતપિત્તને અને કફને જીતનાર, ભારે અને ગ્રાહી છે. પાકું કોઠું શ્વાસ, કાસ, અરુચિને હરનાર, તરસને છિપાવનાર અને કંઠનું શોધન કરનાર છે. સંગ્રહણી અને ઝાડાના રોગોમાં કોઠું ઉપયોગી છે. કોઠાની ચટણી અને શરબત બંને સારાં થાય છે. કોઠામાં વિટામિન 'સી' સારા પ્રમાણમાં છે. કોઠામાં કેલ્શ્યમ્, ફોસ્ફરસ અને લોહનું પ્રમાણ સારું છે. ગરીબ માણસો માટે પાકાં કોઠાં સારાં ફળ છે.

બોર

બોરની ઘણી જાતો થાય છે. કાશીબોર અને ખારેકી બોર આ બે જાતો ઉત્તમ મનાય છે. જંગલી બોર ખટમધુરાં હોય છે, માટે જંગલી બોર બનતાં સુધી ન ખાવાં. બાગમાં ઊછરેલી સારી બોરડીનાં મીઠાં મોટાં ફળ જ ખાવાં. કેટલાંક બોર એટલાં તો મીઠાં હોય છે કે આપણે સાકરને ભૂલી જઈએ. પણ મીઠાં બોરમાં અંદર જીવડાં હોય છે માટે દરેક બોર કાપી જોઈને જ ખાવું જોઈએ.

બોર મધુર, સ્નિગ્ધ, મળને ભેદનાર અને વાત અને પિત્તને જીતનાર છે. સૂકાં બોર કફ અને વાતને વધારનાર છે અને પિત્ત સામે પણ તેનો વિરોધ નથી. (ચરક)

હરસ, અતિસાર, સ્વરભેદ, ખાંસી વગેરેમાં મીઠાં બોર ઉપયોગી છે.

કરમદાં

કરમદાં કાચાં હોય ત્યારે રતાશ લેતા રંગનાં હોય છે. પાકે છે ત્યારે તે ભૂરા રંગનાં થાય છે. એમાંથી દૂધ નીકળે છે. સ્વાદમાં તે ખટમધુરાં હોય છે. પાકાં કરમદાં ગુરુ, ઉષ્ણવીર્ય, વાતઘ્ન, સારક અને પિત્તને હરનાર છે. એની ચટણી અને કચુંબર થાય છે. કરમદાંનું શાક પણ થાય છે. કરમદાંની મોસમ વખતે વનમાં ફરતાં પાકાં કરમદાં ખાવાની બહુ મઝા આવે છે. કોંકણમાં કરમદાંની મોસમ વખતે રેલવે-ટ્રેનો ઉપર કરમદાંના પડિયા વેચવા માટે ગરીબ લોકો દોડધામ કરી મૂકે છે. એમાં લોહનો ભાગ ખૂબ છે.

શેતૂર

પાકાં શેતૂર ખટમધુરાં હોય છે, વાતપિત્તને હરનાર છે, સારક છે, દાહને શાંત કરનાર છે, વીર્યવર્ધક છે, સહેજ તૂરાં છે અને કફનો

નાશ કરનાર છે. (**રાજનિઘંટુ**). શેતૂરનું શરબત થાય છે. શેતૂરની ઘણી જાતો થાય છે.

આમળાં

આયુર્વેદમાં આમળાંની ઘણી પ્રસંશા કરવામાં આવી છે. આમળાં-નાં સંસ્કૃત નામો 'अमृतफल; 'वयःस्था', ધાત્રી છે. આધુનિક પાશ્ચાત્ય રસાયણશાસ્ત્રીઓએ હજી આમળાં ઉપર કંઈ પ્રકાશ પાડ્યો નથી. આમળાંના ઘણા પ્રયોગો ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ વગેરેએ વર્ણવેલા છે. **સુશ્રુત** તો કહે છે કે—

> आदौ अन्ते च मध्ये च भोजनस्य तु शस्यते ।
> निरत्ययं दोषहरं फलेष्वामलकं नृणाम् ॥

सूत्र० ८६ । ८६२

અર્થ—ભોજનની શરૂઆતમાં, મધ્યમાં અને અંતમાં આમળાં ખાવાં જોઈએ; કારણ કે તે કશી હરકત કરે એવાં નથી. દોષોને (વાતપિત્તકફને) હરનારાં છે અને નેત્રનું હિત કરવાવાળાં છે.

હરડેની માફક આમળાંમાં પાંચ રસ છે–આમળાંના ગુણ હરડે જેવા જ છે. ફેર એટલો જ છે કે હરડે ઊષ્ણવીર્ય છે જ્યારે આમળાં શીતવીર્ય છે. " આમળાં રક્તપિત્ત અને પ્રમેહને હણનાર છે. બહુ જ ઉત્તમ વીર્યપ્રદ (परं वृष्यं) છે અને પરમ રસાયન છે. ખટાશને લીધે આમળાં વાતને હણે છે, માધુર્ય અને ઠંડાપણાને લીધે તે પિત્તને હણે છે અને રૂક્ષ અને કષાય ગુણને લીધે કફને હણે છે; અર્થાત્ આમળાં ત્રિદોષને હણનાર છે. " **ભાવમિશ્ર.**

ચ્યવનપ્રાશ નામની મશહૂર દવા આમળાંની જ બને છે. **ચરકે** આમળાંના રસાયનપ્રયોગો વર્ણવેલા છે જે આમળાંના ઉત્તમ ગુણોના નમૂનારૂપ છે. લીલાં તાજાં મોટાં આમળાં હમેશ ૪–૫ ખાવામાં આવે

તો જીવન લંબાય એમાં શક રાખવા જેવું કંઈ જ નથી. આમળાં મોટાં રસદાર હોવાં જોઈએ. આમળાનો મુરબ્બો પ્રખ્યાત છે. આમળાં ખાવાથી આંખનુ તેજ વધે છે, ધડપણ દૂર થાય છે. ત્રિફલામાં આમળાં આવે છે. આમળાંમાં એન્ટીસ્કોર્બ્યુટીક ગુણો છે. વંસનવ્રત નામના પ્રયોગમાં ખટાશ તરીકે આમળાં ખાવાની છૂટ છે. આમળાંમાં વિટામિન 'સી' ઘણા સારા પ્રમાણમાં છે. આમળાં ફળોમાં ઉત્તમ ફળ છે.

દેશી બદામ

(Terminalia catappa)—કાઠિયાવાડ તરફ દેશી બદામનાં ખૂબ જ ઝાડ જોવામાં આવે છે. રેતાળ પ્રદેશમાં આ ઝાડ સારાં થાય છે. આ ઝાડ મલાયાનુ વતની છે, પણ હવે તો અહીં ખૂબ જ થાય છે. કાઠિયાવાડ તરફ આને દેશી બદામ કહે છે. આનાં લાલ ફળો થાય છે. અંદર ૧ બીજ હોય છે. બીજા ઉપરનો ગર્ભ ખવાય છે. છોકરાંઓ ઘણા હર્ષથી તે ખાય છે. બહુ જ મીઠી લાગે છે. સાકરનું પ્રમાણ સારું હોય એમ જણાય છે. ફરમીંજર (ગાર્ડનીંગ ઇન ઇન્ડિયાનો લેખક) કહે છે, કે આ ફળ હિંદુસ્તાનનાં ફળોમાં મીઠાશ માટે અદ્વિતીય છે.[૧] આના ઠળિયામાં મીંજ હોય છે અને તેમાંથી તેલ નીકળે છે, જે બદામના તેલ જેવું જ કીમતી અને ઉપયોગી છે.

તાડફળી

તાડના ફળની ગોટલીને 'તાડફળી' કહેવાય છે. પંચમહાલ તરફ તાડનાં ફળને 'ઝીલડાં' કહે છે. કુમળી ગોટલી કુમળા કોપરા જેવી જ મીઠી લાગે છે. કુમળી ગોટલી (તાલમજ્જા) હલકી છે, વાતપિત્તને

૧. " Beyond comparison the most delicious nut of any kind India affords."

હરનાર છે, સ્નેહયુક્ત છે, મધુર છે અને રેચક છે. રાજવલ્લભ પ્રમાણે તાલમજ્જા મૂત્રલ છે, ઠંડી છે, મધુર છે, કફ અને કૃમિ હરનાર છે, ધાતુપુષ્ટિ કરનાર છે, વાતલ છે અને પચવામાં ભારે છે.

સાધારણ રીતે આ ફળ વાણિયાબ્રાહ્મણો ખાતા નથી. પણ ગોટલી ખાવામાં કોઈ જાતનો વાંધો નથી. કુમળી ગોટલી પુષ્ટિકારક છે અને પેશાબ સાફ લાવનાર છે—ખાવા યોગ્ય છે.

ટિંબરવું

ટિંબરુના પાનની બીડીઓ બને છે, એ સર્વ કોઈ જાણે છે. આ જ ટિંબરુનાં પાકાં ફળ બહુ જ સ્વાદિષ્ટ ખાદ્ય પદાર્થ છે. પાકાં ફળ જેણે એક વખત ચાખ્યાં હશે તે આ ફળને કદી ભૂલે નહિ. ચીકુના જેવો જ એનો સ્વાદ હોય છે. **ચરક** કહે છે, કે ટિંબરુનુ ફળ કફ અને પિત્તને હણનાર છે, મધુર છે, હલકું છે. **ભાવમિશ્ર** કહે છે કે પાકું ફળ પિત્ત, પ્રમેહ, રક્તપિત્ત અને કફને હણનાર છે, મધુર છે અને ભારે છે.

જમરૂખ (જામફળ)

જામફળ ઘણું સ્વાદિષ્ટ ફળ છે, પણ તેમાં કઠિન બીજ ખૂબ હોય છે એટલે તે ઘણાને પ્રિય નથી હોતું. કહેવાય છે કે જામફળનો પહેલવહેલો ફાલ બીજ વગરનાં જામફળોનો હોય છે અને તે જ ખાવા માટે વખણાય છે. નદીના બેટોનાં જામફળ ઠીક વખણાય છે. બીજ ખૂબ જ ચાવીને ખાવાં જોઈએ, નહિ તો કબજિયાત થશે. ફળ સ્વાદિષ્ટ છે, વીર્યવર્ધક છે. કફને કરનાર છે, વાતપિત્તને હરનાર છે, ઠંડું છે અને શક્તિ આપનાર છે. પાકાં જામફળનું શાક પણ થાય છે. જામફળની બીજી એક સુંદર જાત (Psidium Cattleianum) થાય છે, જે કલકત્તા અને સિલોનના બાગોમાં થાય છે. આ

ફળ ખાવામાં ઘણાં સારાં ગણાય છે. " most palatable of all the guavas. " વિટામિન ' સી ' સારા પ્રમાણમાં છે.

ચીકુ

આ ઝાડ અમેરિકા અને વેસ્ટ ઇંડીઝનું વતની છે, પણ અત્યારે હિંદુસ્થાનમાં દરેક બાગમાં થાય છે. ચીકુ બહુ જ સ્વાદિષ્ટ ફળ છે. ફરમીંજર સાહેબ લખે છે:—

" A more luscious, cool and agreeable fruit is not to be met with perhaps in any country in the world. "

ચીકુ **પૌષ્ટિક** છે, સારક છે, ઠંડાં છે અને કફ કરનાર છે. ચીકુનાં બીજ બહુ કડવાં હોય છે અને તે વધુ ખાવાથી ખૂબ ઝાડા થઈ આવે છે.

લીચી

(Nephelium lappaceum) આ ફળ મલાયાનું વતની છે, પણ અત્યારે હિંદમાં થાય છે. મુંબઈમાં લીચીનાં ફળ વેચાતાં મળે છે. જુલાઈ–ઓગસ્ટમાં ફળ પાકે છે. ફળ રાતા–કાળા રંગનાં સોપારી જેવડાં લંબગોળ થાય છે. ઉપરની છાલ કાઢી નાખ્યા પછીથી અંદર સફેદ ગર નીકળે છે જે ખવાય છે. આ ગર સહેજ ખટાશ લેતો મધુર હોય છે. પણ આ ફળ બહુ ખાઈ શકાય એવાં નથી, થોડાંક ખાવાથી તૃપ્તિ થઈ જાય છે.

સ્ટ્રોબેરી

(Fragaria vesca n-o Rosaceae). યુરોપિયનોને આ ફળ ખૂબ પ્રિય હોય છે. પંચગીની અને મહાબળેશ્વરમાં સ્ટ્રોબેરી મળે છે.

મુંબઈમાં પણ વેચાય છે. સ્ટ્રોબેરીમાં સેંકડે ૧ ટકા જેટલું નત્રિલ, ૦·૬ ટકા જેટલું સ્નેહ અને ૭·૪ ટકા કર્બોદિતનું પ્રમાણ હોય છે. સ્ટ્રોબેરીઝમાં કેલ્સિયમ, મેગ્નેસિયમ, પોટાસિયમ, સોડિયમ, ફોસ્ફરસ ગંધક અને લોહ છે, પણ અતિ ન્યૂન પ્રમાણમાં. સ્ટ્રોબેરી પાકી હોય છે ત્યારે ખાટમધુરી લાગે છે, પણ બહુ ખાઈ શકાય એવી તે હલ નથી. નીલગિરિ તરફ જંગલી સ્ટ્રોબેરીઝ થાય છે, પણ બાગમાં થયેલી સ્ટ્રોબેરીઝ સારી, મોટી, સ્વાદિષ્ટ થાય છે. સંગ્રહણી અને અજીર્ણ ઉપર સ્ટ્રોબેરીઝ સારી છે એમ ઘણા માને છે. સ્ટોબેરીમાં સેલિસિલિક એસિડ છે.

કાજુ

કાજુનાં ઝાડ દક્ષિણ તરફ બહુ થાય છે. 'ફ્લાવરિંગ પ્લેંટ્સ, ઓફ વેસ્ટર્ન ઇન્ડિયા' નામના પુસ્તકના લેખક રેવરન્ડ નૈર્ન સાહેબ લખે છે કે આ ઝાડ મૂળ બ્રાઝિલનું વતની છે અને પોર્ચ્યુગીઝોએ તે હિંદમાં દાખલ કર્યું છે. ફળની નીચે બીજ વળગેલું હોય છે. ફળ દેખાવે સુંદર લાગે છે, પણ તે ખાતાં અતિશય દાહક છે અને તુરત જ ગળું ઝાલે છે. ભૂલેચૂકે પણ એ ફળ ન ખાવું. બીજ, જેને આપણે કાજુ કહીએ છીએ, બહુ મધુર છે. એકલા કાજુ ઉપર રહેવાથી કોઢ(Leprosy) મટી ગયાના દાખલા તબીબી દફતરોમાં નોંધાયલા છે. બીજમાંથી તેલ નીકળે છે, જેમાં ૯૦ ટકા એનીકાર્ડિયેક એસિડના હોય છે. બીજ ખાદ્યે પૌષ્ટિક છે, વીર્યવર્ધક છે. કૃમિ, અગ્નિમાંદ્ય, સંગ્રહણી, અર્શ, કૃષ વગેરેમા હિતકર છે. કાજુ બહુ જ સુંદર ખાદ્ય છે.

ચારોળી

ચારોળીનાં ફળ નાનાં બોર જેવાં થાય છે. ફળની મીંજ એ

આપણી ચારોળી. ' ચારોળીનું ફળ વીર્યવર્ધક (વૃષ્ય), શીતલ અને ગુરુ છે ' એમ સુશ્રુત કહે છે. ચારોળી વાતપિત્તને હરનાર છે; મધુર, શક્તિવર્ધક, દાહ, તૃષા, જ્વર વગેરેને હરનાર છે. ભાવમિશ્ર કહે છે કે ચારોળી ખૂબ સ્વાદિષ્ટ છે, દુર્જર (પચવામાં ભારે) છે, સ્નિગ્ધ અને વિષ્ટંભ કરનારી છે. રક્તપિત્તમાં ચારોળી ઉપયોગી છે. ચારોળીમાંથી તેલ નીકળે છે. ચારોળી પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ છે.

બદામ

બદામને સૌ કોઈ ઓળખે છે. " બદામ ગરમ છે, સ્નિગ્ધ છે, વાતઘ્ન છે, વીર્યવર્ધક છે, ભારે છે, વાતપિત્તને હરનાર છે, કફને કરનાર છે, રક્તપિત્તના દરદીઓ માટે તે સારી નથી. " (**ભાવમિશ્ર**) બદામમાં ૫૫ ટકા જેટલું તેલ છે, જે શક્તિપ્રદ છે. બદામમાં ૪.૮ ટકા પાણી, ૨૧.૦ નત્રિલ, ૫૪.૯ સ્નેહ, ૧૭.૩ કર્બોદિત અને ૨.૦ ટકા જેટલાં ખનિજ દ્રવ્યો છે. રાત્રે બદામને પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારમાં બદામ ઉપરનાં છોડાં ઉખેડી નાખી, તેને પથ્થર પર વાટી તેને દૂધમાં નાખીને પીવાથી બહુ જ સારી છે. વીર્યની નબળાઈવાળાઓ તેમ જ મગજની નબળાઈવાળાઓ બદામનો ઉપયોગ કરીને લાભ મેળવે છે. બદામનો હલવો, બદામપાક, બદામના રોટલા વગેરે ઠીક પ્રચલિત છે. જે બચ્ચાંને દૂધ ન ભાવતું હોય તેવાં બચ્ચાંને હમેશાં આઠ-દસ બદામ પાણીમાં વાટી તેમાં પાણી નાખી તેને કપડા વડે ગાળી લઈ અંદર સહેજ સાકર કે પતાસું નાખીને તે પાણી પાવું. આ પાણી દૂધ જેવું થાય છે અને દૂધ જેવું જ ગુણદાયી પણ છે. બચ્ચાંને બદામ ખાવા આપવી જ જોઈએ. બદામ અને સાકરનાં ગજવાં ભરીને ખાનારા યુવાનો જ મોટી ઉંમરે ધાડ મારી શકે છે.

[૧] બીજી એક કડવી બદામ થાય છે. કડવી બદામ ઘણી ઝેરી છે.

તે હાઈડ્રોસિયાનિક ઍસિડના જેવી ઝેરી અસર કરે છે. માટે બચ્ચાંને બદામ ખાવા આપતી વખતે કડવી બદામ ન હોય એ સાચવવું.

પિસ્તાં

કાબુલ તરફ આનાં ઝાડ થાય છે. બદામ, આલુ, ચારોળી વગેરે સૂકા મેવામાં પિસ્તાં સૌથી શ્રેષ્ઠ મનાય છે. પિસ્તાં પચવામાં ઘણાં સહેલાં છે. પિસ્તાંમાં ૭·૪૦ ટકા પાણી, ૨૨·૬ ટકા નત્રિલ, ૫૪·૮ ટકા સ્નેહ, ૧૫·૬ ટકા કર્બોદિત, ૨·૮૦ ટકા ખનિજ પદાર્થો છે. પિસ્તાં પચવામાં ઘણાં સહેલાં છે, પણ તે બહુ જ ન ખાવાં જોઈએ. પિસ્તાં, બદામ વગેરે ખૂબ જ ચાવીને ખાવાં જોઈએ. પિસ્તાં વાયુને હરનાર છે. બલપ્રદ છે, વીર્યવર્ધક છે, કફ અને પિત્તને કરનાર છે, ગુરુ છે, સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ છે.

આલુબુખાર

આલુ બે જાતનાં થાય છે (૧) મધુર અને (૨) ખાટાં. બજારોમાં જે સફેદ આલુ વેચાય છે તે મીઠાં હોય છે. ખાટાં આલુને લોકો આથે છે. આલુ બહુ ગરમ નથી. બહુ જ સ્વાદિષ્ટ છે, શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે, જલદી પચી જનાર છે, તેમ બહુ દોષોને કરનાર પણ નથી. વાગ્ભટ કહે છે पक्वमाशु जरां याति અર્થાત્ પાકેલાં આલુ જલદી પચી જાય છે.

અખરોટ

અખરોટ બહુ જ ઉપયોગી ફળ છે. ૭·૨૧ ટકા પાણી, ૧૫·૫૭ ટકા નત્રિલ, ૫૭·૪૩ સ્નેહ, ૧૩·૦૮ કર્બોદિત અને ૪·૫૯ કાષ્ટક (cellulose) છે. આલુના જેવા જ અખરોટના ગુણો છે. એમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઘણું સારું છે.

આંકોલ

(Alangium Lamarkii). આંકોલનાં ઝાડવાં પંચમહાલ તરફ ખૂબ થાય છે. આષાઢ મહિનામાં એનાં ફળ પાકે છે. ગામડાંના લોકો એ ફળને ખાય છે. ફળનો રંગ રતાશ લેતો ઘેરો જાંબુડી હોય છે. ઉપરનું છોડું ઉખેડતાં અંદર લીચી જેવો ઘેરો સફેદ ગર્ભ નીકળે છે, જે છોકરાં હોંસે હોંસે ખાય છે.

ચરક કહે છે કે આંકોલનાં ફળ કફને કરનાર છે, ભારે છે, વિષ્ટંભિ છે અને જઠરાગ્નિને મંદ પાડનાર છે. ભાવમિશ્ર કહે છે કે આંકોલનાં ફળ કફઘ્ન છે, શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે, બલપ્રદ છે, સારક છે, વાત-પિત્ત, દાહ અને રક્તપિત્તને જીતનાર છે.

ઔષધ તરીકે આંકોલ અતિ મૂલ્યવાન ઝાડ છે.

તડબૂચ

નદીના ભાઠામાં થનારાં તડબૂચ ઘણાં મોટાં અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. ઉનાળાના દિવસોમાં તડબૂચ ખાવાથી ઠીક શાંતિ મળે છે. તડબૂચ ઠંડું છે, મૂત્રલ છે, મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશયના રોગોમાં તે સારું છે, એમાં પાણીનો ઘણો મોટો ભાગ છે. લાલ માંસ જેવો ગર્ભ સાકર જેવો મીઠો લાગે છે. બહુ ખાવાથી પેટમાં અપચો વાયુ (Gastro-intestinal disorders) થાય છે.

સકરટેટી

સકરટેટી મૂત્રલ છે, બલપ્રદ છે, કોષ્ઠશુદ્ધિકર છે, અત્યંત સ્વાદિષ્ટ છે, ઠંડી છે, વીર્યવર્ધક છે, વાતહર છે. જે ખાટી અથવા ખટમધુરી હોય તે રક્તપિત્ત અને મૂત્રકૃચ્છ્રને હરનાર છે. સકરટેટી બહુ જ સારી મૂત્રલ-પેસાબ સાફ લાવનાર છે. ખરજવા (Eczema)માં તે ઘણું જ

ઉપયોગી છે. એક ડૉક્ટર કહે છે કે ખરજવાના દરદીએ જો મળે તો હમેશાં એકેકી સકરટેટી ખાવી. એનાં બીજ પણ મૂત્રલ અને ઠંડાં છે. સાકરનું પ્રમાણ ઠીક છે.

કાકડી

શિયાળુ કાકડી (ચીભડાની જાત) ખાવામાં સારી ગણાય છે. તે પિત્ત કરતી નથી. ચોમાસુ કાકડી પિત્તલ છે. કાકડી પિત્તને હરનારી ઠંડી છે, પેશાબના રોગોને હણનાર છે, મધુર છે, રુચિપ્રદ છે, મૂર્ચ્છા, દાહને હરનાર છે. બહુ ન ખાવી. કૂણી કાકડી એટલી તો મીઠી લાગે છે જાણે કે ખાધા જ કરીએ. કાકડીનું કચુંબર અને શાક થાય છે.

પીલુ

કાઠિયાવાડ તરફ પીલુનાં ઝાડને જાર કહે છે. નાનાં ફળ અને મોટાં ફળ એવા તેના બે ભેદ છે. નાનાં પીલુ ખૂબ તીખાં લાગે છે. મોટામાં એટલી તીખાશ હોતી નથી. નાનાં પીલુનાં ઝાડને કાઠિયાવાડમાં ખારી-જાર અને મોટાં પીલુનાં ઝાડને મીઠી જાર કહે છે.

નાનાં પીલુ કફ અને વાતને હરનાર છે. પિત્તકૃત્ છે. ઝાડો સાફ લાવનાર છે, ગોળાને હણનાર છે. (ભાવમિશ્ર)

મોટાં પીલુ મધુર છે, વીર્યપ્રદ છે, વિષનાશક છે, પિત્તનું શમન કરનાર છે, રુચિપ્રદ છે, આમને હણનાર છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે. (રાજનિઘંટુ)

પીલુનો આસવ બનાવવામાં આવે છે, જે હરસમસા માટે સરસ ગણાય છે. પીલુ હરસવાળા માટે સારાં છે. મોસમ વખતે નાનાં બચ્ચાં પીલુ ખૂબ ખાય છે.

કમરખ

(Averrhoa Carambola) કમરખ કાચાં હોય છે ત્યારે ખાટાં લાગે છે. પાકાં હોય છે ત્યારે ખટમધુરાં લાગે છે. પાકાં કમરખ બચ્ચાં હર્ષથી ખાય છે. કમરખનો મુરબ્બો સારો થાય છે. પાકાં કમરખ ખાતી વખતે લોકો તેની ફાડ ઉપર થોડો ચૂનો ચોપડે છે. આ ફળમાં પોટાસિયમ્ ઑક્ઝેલેટ વધુ પ્રમાણમાં છે. પાકેલાં ફળનું શરબત શીતળ અને રોચક છે. રક્તશુદ્ધિ કરનાર અને રક્તપિત્તમાં ઉપયોગી છે.

ભાવમિશ્ર કહે છે, કમરખ ઠંડું છે, ગ્રાહી છે, ખટમધુરું છે, અને કફ તથા વાયુને હરનાર છે. ખાટું હોવાને લીધે અમ્લપિત્તને કરનાર છે. કમરખ રક્તપિત્તહર (Antiscorbutic) છે, દૂઝતા હરસવાળાએ કમરખ ખાવાં ઠીક છે. તાવનું જોર અને તરસ ઓછું કરવાની શક્તિ કમરખમાં છે.

શિંગોડાં

વૉટર ચેસ્ટનટ (અંગ્રેજી) શિંગોડાંના વેલા પાણીમાં થાય છે. શિંગોડાંને ન ઓળખે એવો હિંદુ કોઈક જ હશે. એમાં રહેલા ગુણોને લીધે હિંદુઓએ એને એકાદશીના ફળાહારમાં દાખલ કરી દીધું છે, શિંગોડાં કાચાં પણ ખવાય છે, બાફેલાં શિંગોડાં ઘણાં સરસ લાગે છે. સૂકાં શિંગોડાંનો લોટ અનેક રીતે ખવાય છે.

શિંગોડાં ઠંડાં છે, સ્વાદિષ્ટ છે, ભારે છે, વીર્યવર્ધક છે, ઝાડો કબજ કરનાર છે, વાત અને કફને કરનાર છે, બલપ્રદ છે, રક્તપિત્ત અને દાહને મટાડનાર છે. (ભાવપ્રકાશ)

રાજનિઘંટુકાર એને હલકા અને સારક (રેચક) કહે છે અને 'વૃષ્યતમ' (ખૂબ જ તાકાત આપનાર) કહે છે. એ કહે છે કે શિંગોડાં ત્રિદોષ, દાહ, શ્રમ, સોજો વગેરેને હરનાર છે, રુચિપ્રદ છે

અને (મેદનદાર્ટ્યહેતુઃ) ગુપ્તેન્દ્રિયને દૃઢતા અર્પનાર છે. "શિંગોડાંમાં ૮૪.૫૮ ટકા પાણી, સ્નેહ ૧૮ ટકા, કર્બોદિત ૯.૧૪ ટકા, ૨.૩૭ ટકા નત્રિલ, ૦.૫૬ ટકા રેસા, ઓગળી જાય એવા સ્ટાર્ચનો ભાગ ૨.૨૫ ટકા અને ક્ષાર ૯૨ ટકા હોય છે. ૧૦૦ ગ્રામ શિંગોડાંમાં ૪૮.૩૭ ટકા કૅલેરી ગરમી આપવાનું બળ છે. દૂધ કરતાં શિંગોડાંમાં ૨૨ ટકા વધારે ખનિજ ક્ષારો છે. અંદર લોહ અને ફોસ્ફરસ પણ છે એટલે તાકાત આપનાર અને લોહી તથા જ્ઞાનતંતુઓને બળ આપનાર ગણાય છે.

"હિંદમાં એકલા કાશ્મીરમાં જ શિંગોડાંમાંથી એક લાખ રૂપિયાની આવક થતી જોઈ ઑસ્ટ્રેલિયાના મેલબોર્ન શહેરનો ફર્ડિનાન્ડ વૉન મુલર કલકત્તેથી એનાં બીજ લઈ ગયો છે અને આખા ઑસ્ટ્રેલિયાનાં તળાવોમાં એ વાવી એ પુષ્ટિકારક ખોરાક અખૂટ જથ્થામાં પૂરો પાડવાની આશા રાખે છે."[1] શિંગોડાંમાં મેંગેનીઝ સારા પ્રમાણમાં છે.

ખજૂર

આપણા સમાજમાં કેટલીક તદ્દન ભૂલભરેલી માન્યતાઓ પ્રચલિત છે. આમાંની એક ખજૂર વિષે છે. લોકો માને છે કે ખજૂર બહુ ગરમ છે એટલે તે ખાવાથી લોહી પડે. ખરી વાત તો એ છે કે ખજૂર ઠંડું છે અને લોહી પડતું હોય તે તમામ રોગોમાં ખજૂર આપવાથી ફાયદો થાય છે.

મહર્ષિ ચરક કહે છે કેઃ "ખજૂર રસમાં મધુર છે, શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવનાર છે, વાજીકરણ છે, પચવામાં ભારે છે, શીત છે, ઠંડું છે. ખજૂર ક્ષયમાં હિતકર છે. પડી જવાથી ચોટ વાગી હોય, લોહી જામી ગયું હોય તો ખજૂર હિતાવહ છે. શરીરમાં દાહ બળતો હોય

૧. 'કુમાર' ચૈત્ર ૧૯૮૪માં ડૉ. હરિપ્રસાદના લેખ ઉપરથી.

ત્યારે ખજૂરનો ઉપયોગ પ્રશસ્ત છે. ખજૂર વાત અને પિત્તના વિકારોમાં ઉપયોગી છે."

સુશ્રુત કહે છે કે: "છાતીમાં વ્રણ (ચાંદુ) પડ્યું હોય તેમાં તેમ જ ક્ષયરોગમાં ખજૂર અત્યંત ઉપયોગી છે, હૃદયને હિતકર છે, શીતળ છે, તૃપ્તિજનક છે, પચવામાં ભારે છે, રસમાં અને વિપાકમાં મધુર છે અને રક્તપિત્તમાં ઉપયોગી છે."

આ બે મહર્ષિઓએ ખજૂરના જે ગુણો આપેલા છે તે જોતાં હવે ખજૂરને કોઈ ગરમ નહિ જ માને. ખજૂર ખાવાથી લોહી પડતું હોય તે અટકે છે, કારણ કે એ ઠંડું છે.

હિંદુસ્તાનમાં જેમ ભાત એ મોટા ભાગનો પ્રિય ખોરાક છે, તેમ ઇજિપ્ત અને અરબસ્તાનમાં ખજૂર મોટાભાગનો પ્રિય અને મુખ્ય ખોરાક છે. આધુનિક પરિભાષામાં વાત કરીએ તો ખજૂરમાં ૧૦૦ ગ્રામમાં ૧૦.૬ મિલિગ્રામ લોહ છે. એમાં કેરોટીન જેમાંથી શરીરમાં વિટામિન 'એ' બને છે એ તત્ત્વ ૬૦૦ યુનિટ છે. બી[૧] ૩૦ છે. થોડુંક વિટામિન સી પણ છે. ૧ અધોળ ખજૂર ખાવાથી ૮૦ કેલોરી ગરમી પ્રાપ્ત થાય છે. રોજ ૦ા શેર ખજૂર ખાવામાં આવે તો ૮૦૦ કેલોરી ઉષ્માશક્તિ શરીરને પ્રાપ્ત થાય. એમાં સાકરનો ખૂબ મોટો ભાગ છે. આમાં ચૂનો (કેલ્સીયમ્), ફોસ્ફરસ અને લોહ ત્રણેય ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં છે. અર્થાત્ એ હમેશાં ખાવાલાયક પુષ્ટિકારક ખાદ્ય પદાર્થ છે, એમાં મતભેદને અવકાશ જ નથી. શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવનાર ખજૂર છે એમ ચરકે કહ્યું છે તે ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સુકલકડી શરીરવાળાઓ માટે આથી ખજૂર ઉત્તમ ખાદ્યપદાર્થ છે. શરીરોપયોગી ઘણાં તત્ત્વો આમાં છે. હું તો માંદા, સુકલકડી દરદીઓને રોજ ૦ા શેર ખજૂર અને તોલો કીસમીસ ખાવાની સલાહ આપું છું અને જે દરદીઓ ખજૂર ખાય છે તેમના શરીરમાં લોહી પણ જલદી આવે છે.

ખજૂરને પ્રથમ ધોઈ કાઢવું. પછી ઠળીઆ કાઢવા અને પછી ીમાં સાંતળીને ખાવું હિતાવહ છે.

મુસાફરીમાં ગયા હોઈએ તો બીજું ખાવા કરતાં ખજૂર, મગફળી ાવાં હિતાવહ છે. શ્રમને દૂર કરવા માટે સાકર કે સાકરવાળા ખાદ્ય ાર્થો ખાવા હિતાવહ છે. આજે મજૂરો જ્યારે ત્યારે ચા પીએ છે, ા બદલે ખજૂર કે ગોળ ખાતા હોય તો કેવું સારું ? ગરીબ માણસો ાખો દિવસ તનતોડ મજૂરી કરે છે. આ મજૂરોને જ્યારે હું ચાના ા ઢીંચતા જોઉં છું ત્યારે મને ખૂબ જ દુઃખ થાય છે. મજૂરોમાં મ કરનારા આ સાદી વાત તેમને સમજાવતા હોય તો કેવું સારું ? ક મજૂરનિવાસમાં સ્વચ્છ ખજૂર વેચાતું મળે એ મજૂરોમાં કાર્ય- નારાઓએ લક્ષ્યમાં લેવું જોઈએ. મજૂરોનાં શરીરો દિનપ્રતિદિન ાતાં જાય છે, કંતાતાં જાય છે. મજૂરોના ખોરાક ઉપર જ્યાં સુધી ાતું ધ્યાન આપવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી મજૂરીમાં બરકત નથી આવવાની. મજૂરોને બપોરે છુટી વખતે ખજૂર, ગોળ, મગફળી ૧ એવો પ્રબંધ કરવો જ જોઈએ. ગરીબોનો એક પૈસો રૂપિયા વો ગણવો જોઈએ. ગરીબો માટે ખજૂર ઉત્તમ ખાદ્ય છે. જઠરાગ્નિ દ હોય તેને માટે ખજૂર ભારે છે; જ્યારે મહેનતુ અને તીક્ષ્ણ ઠરાગ્નિવાળા માટે તે બલપ્રદ છે, સુપાચ્ય છે.

ખજૂર સ્નિગ્ધ છે, વીર્ય વધારનાર છે, હૃદય માટે હિતકર છે; સ, ખાંસી, શ્રમ, દાહ, રક્તપિત્ત વગેરે રોગોમાં હિતાવહ છે. ખજૂર તાપ્ર છે, ક્ષયમાં હિતકર છે.

ખજૂર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીંપર આ સમાન ભાગે લઈ ટણ જેવું બનાવવું. આમાંથી હમેશાં ૨-૩ તોલા ખાવાથી ક્ષયમાં, ની ખાંસીમાં, શ્વાસમાં, સ્વરભેદમાં ઠીક ઉપયોગી છે. નાનાં બાળકો ટે પણ આવું ચાટણ સ્વાદિષ્ટ હોઈ, રુચિકારક અને બલપ્રદ છે.

ખજૂરીનો તાજો રસ **નીરો** વાત અને કફને હરનાર છે, રુચિકારક છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, બલ અને વીર્યને વધારનાર છે, સારો મૂત્રલ છે, પરમિયો થયો હોય વા પેસાબમાં બળતરા થતી હોય તો તેમાં નીરો પીવાથી લાભ થાય છે. 'ભાવપ્રકાશ'માં નીરોને માદક અને પિત્ત કરનાર તરીકે વર્ણવેલો છે. પરંતુ નીરો પિત્તકર છે એમ હું માનતો નથી. તે શીત સ્વાદિષ્ટ પેય છે.

ખજૂરીનાં ઝાડો સારી સંખ્યામાં વધારવાં હિતાવહ છે. ખજૂરીનું પ્રત્યેક અંગ કામમાં આવે છે. ખજૂરીનાં ફલ પણ સ્વાદિષ્ટ હોઈ હોંસે હોંસે ગરીબોનાં બાળકો ખાય છે. ખજૂરીનો ગોળ પણ ગળપણમાં સારો હોય છે. આપણા ગૂજરાતમાં ખજૂરી ઉપર ખજૂર થતું નથી પરંતુ નીરો, ફલ વગેરે તો કામમાં આવે એવાં છે જ. ખજૂરી એક સુંદર વૃક્ષ છે, કોઈ પણ ભૂભાગની એ શોભા છે.

ખારેક ✓

આપણે અહીં જ્યારે નવવધૂ ઘેર આવે ત્યારે પ્રથમ કોપરાં અને ખારેક ખવડાવવાનો ચાલ હતો. એનાથી ઊંચાઈ વધે અને શરીરમાં કૌવત આવે એવી આની પાછળ માન્યતા હતી. આર્ત્તવ જેને સાફ આવતું ન હોય—અને હવે તો લગભગ ૯૫ ટકા જુવાન વધૂઓને તે ભાગ્યે જ સાફ આવે છે તે માટે ખારેક સારો ખાદ્ય પદાર્થ છે. અટકાવ સાફ આવતો ન હોય તે જુવાન છોકરીઓ કે વહુઓએ હમેશાં ૧ તોલો ખારેક, ૧ તોલો સાકર અને ૧ તોલો ઘી, એ ત્રણેનું મિશ્રણ રોજ ખાવાનું રાખવું. આથી આર્ત્તવ જરૂર સાફ આવશે અને ગર્ભાશયની બીજી કંઈ વિકૃતિ હશે તે દૂર થઈ ગર્ભપ્રાપ્તિ પણ થશે. ખારેકના ઠળીઆ પણ પૌષ્ટિક છે અને તેના ચૂર્ણના ઉપયોગથી પ્રદર મટે છે.

ખજૂર–ખારેકનો ઉપયોગ વ્યાપક બનો.

આપણાં શાકો

આજકાલ 'લીલોતરી પુષ્કળ પ્રમાણમાં લેવી જોઈએ, શાક બહુ ખાવાં જોઈએ' એવી બૂમ બૂમ સાંભળવામાં આવે છે. 'વિટામિન'ના પ્રચાર પછી જ આ બૂમ સંભળાય છે. પશ્ચિમમાંથી જે કંઈ વિચાર આવે છે તેને આપણે જરાપણ સ્વતંત્ર વિચાર કર્યા વિના વધાવી લઈએ છીએ એ ખેદની વાત છે.

માંસ ખાઈ ખાઈને થાકેલી પ્રજા આગળ જ્યારથી વનસ્પતિમાં રહેલા વિપુલ 'વિટામિન'રૂપી પ્રલોભનો ધરવામાં આવ્યાં છે, ત્યારથી એ લોકો 'વનસ્પતિ સારા પ્રમાણમાં લેવી જોઈએ'ની બૂમો પાડવા લાગ્યા છે. વગર સમજ્યે આપણે પણ એ બૂમમાં આપણો સૂર પૂરેલો છે. એટલા જ માટે અહીં આપણાં શાક ઉપર થોડુંક વિવેચન કરવું ઉચિત ધારું છું.

ભાવમિશ્રે શાકો માટે નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે :

प्रायः शाकानि सर्वाणि विष्टम्भीनि गुरुणि च ।
रूक्षाणि बहुवर्चांसि सृष्टविण्मारुतानि च ॥

शाकं भिनत्ति वपुरस्थि निहन्ति नेत्रं
वर्णं विनाशयति रक्तमथापि शुक्रम् ।
प्रज्ञाक्षयं च कुरुते पलितं च नूनं
हन्ति स्मृतिं गतिमिति प्रवदन्ति तज्ज्ञाः ॥

शाकेषु सर्वेषु वसन्ति रोगास्ते हेतवो देहविनाशनाय ।
तस्माद् बुधः शाकविवर्जनं तु कुर्यात्तथाम्लेषु स एव दोषः ॥

(भावप्रकाशः पूर्वखंड, प्र. ५)

ભાવાર્થ—સાધારણ રીતે તમામ શાકો વિષ્ટંભી (પેટમાં ગુડ-ગુડાટ મચાવનાર અર્થાત્ વાયુ કરનાર) અને ગુરુ (ભારે) છે. શાકો રુક્ષ છે, તેથી ઝાડો બહુ થાય છે; અને ઝાડો તથા પવનની છૂટ સારી રહે છે.

શાક શરીરને ભેદનાર, હાડકાંનો નાશ કરનાર હોઈને આંખો અને વર્ણનો વિનાશ કરનાર છે, લોહી અને વીર્યનો નાશ કરનાર છે, બુદ્ધિનો ક્ષય-હ્રાસ કરનાર છે. પળિયાં વહેલાં લાવે છે, સ્મૃતિનો નાશ કરે છે, તેમ જ ગતિને કુંઠિત કરે છે—આમ શાકના અભ્યાસીઓ કહે છે.

દરેક શાકમાં રોગો વસેલા છે જે શરીરનો વિનાશ કરે છે. આથી બુદ્ધિશાળી મનુષ્યોએ શાકનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે. અમ્લ પદાર્થોના સેવનમાં પણ આવો જ દોષ છે.

(ભાવપ્રકાશઃ પૂર્વખંડ)

ભાવમિશ્રના ઉપરોક્ત મંતવ્યમાં મને અતિશયોક્તિ લાગે છે, પણ તે અતિશયોક્તિ બાદ કરીએ તો તેમાં તથ્યાંશ કંઈક તો છે. શાક શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરનાર છે એ વાત ઉપર ધ્યાન આપવા જેવું છે.

પણ આ તો ઈ. સ.ના ૧૬મા સૈકામાં થઈ ગયેલ ભાવમિશ્રની વાત થઈ. કદાચ ઘણા સુધરેલાઓ આને નહિ માને, કારણ કે તેમને તો પશ્ચિમના નિષ્ણાતો કહે તે જ ખરું માનવાની કુટેવ પડેલી છે. એટલે તેમના સંતોષ ખાતર અહીં તેમના અભિપ્રાયો ટાંકવામાં આવે છે.

"પશુઓ કે જે મૂળિયાં, પાંદડાં, શાખાઓ, દાંડીઓ, કળીઓ

વગેરે—જેનો સમાવેશ સાધારણ રીતે 'શાક' શબ્દમાં થાય છે—ઉપર નિર્વાહ કરે છે તેમના પાચક અવયવો મનુષ્યોના પાચક અવયવો કરતાં જુદી તરેહના છે. વળી, શાક સંબંધી બીજી એક અગત્યની વાત યાદ રાખવાની છે અને તે એ કે ઇશ્વરે શાકભાજી મનુષ્યો માટે નિર્માણ જ નથી કર્યાં, પશુઓ માટે જ શાકભાજી બનાવેલાં છે; મનુષ્યો માટે તો બીજ અને ફળ જ ખાદ્ય પદાર્થો તરીકે નિયત થયેલાં છે.

ઉદ્‌ભિજ્જ સૃષ્ટિમાં બીજ અને ફળનું સ્થાન ઘણું ઊંચું છે. આની સરખામણીમાં શાકનું સ્થાન ઘણું નીચું છે. લગભગ દરેક શાકમાં કાષ્ટનો ભાગ (woody matter) મોટા પ્રમાણમાં છે. આને લીધે શાકની પાચનક્રિયા માટે બહુ જ પ્રબલ શક્તિસંપન્ન પાચક રસોની આવશ્યકતા રહે છે અને પાચક યંત્રોને પણ શાકને પ્રવાહી રૂપમાં પલટવા માટે ખૂબ જ શ્રમ ઉઠાવવો પડે છે, અને આટલો બધો શ્રમ પણ જો શાકોમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો અથવા પોષક તત્ત્વો હોત તો સાર્થક ગણાત, પણ શાકોમાં પોષક તત્ત્વોનો સાવ જ અભાવ છે.

ઉપરોક્ત વિવેચન ઉપરથી એટલું તો દીવા જેવું સ્પષ્ટ છે કે મનુષ્યો તેમના ખોરાકમાંથી જરા પણ નુકસાન વિના, શાકોને તિલાંજલિ દઈ શકે છે. આમ છતાં પણ તંદુરસ્ત મનુષ્યો માટે કોઈ કોઈ વખત આ લહેજતદાર ખાદ્ય પદાર્થો ઠીક છે, કારણ કે ખોરાકમાં તેથી વિવિધતા રહે છે."

('ધી લિવિંગ ટેમ્પલ'—ડૉ. જે. એચ. કેલૉગકૃત.)

ડૉ. ચંદ્ર ચક્રવર્તી તેમના 'ફૂડ ઍન્ડ હેલ્થ' નામના પુસ્તકમાં શાક માટે નીચેના વિચારો પ્રદર્શિત કરે છે:

"અંતમાં, એટલું કહેવું જોઈએ કે પોષક દૃષ્ટિથી જોતાં શાક-

માં ફક્ત મૂલ્યવાન ખનિજ પદાર્થો છે જે લોહીને અમ્લપ્રતિયોગી ગુણવાળું (alkaline) રાખવામાં મદદ કરે છે. ઘણાખરા ખાદ્ય પદાર્થો,—ખાસ કરીને માંસ—લોહીને અમ્લ ગુણવાળું બનાવે છે. શાકો શરીરના લોહી અને ધાતુઓને અમ્લપ્રતિયોગી ગુણવાળી રાખવામાં કિંમતી મદદ કરે છે. આટલું શાકનું મહત્ત્વ યાદ રાખ્યા પછી પણ દરેક વાતમાં જેમ અતિયોગ (excess) ખરાબ છે, તેમ શાકનો અતિયોગ પણ ખરાબ છે, એ યાદ રાખવું ઘટે છે. હિંદુસ્તાન જેવા વનસ્પતિભક્ષી દેશમાં જ્યાં પ્રાણિજ નત્રિલ બહુ જૂજ લેવામાં આવે છે અને દેશના મોટા ભાગને જ્યાં કર્બોદિત પદાર્થો જોઈએ તેટલા મળી શકતા નથી ત્યાં અર્થાત્ એવા દેશમાં શાકનું વધુ પ્રમાણ ફાયદાને બદલે નુકસાનકર્તા જ થઈ પડશે. કારણ કે શાકો આંતરડાની અળસિયા જેવી ગતિને ઉશ્કેરે છે અને આથી ખોરાક, શરીરમાં હજમ થયા વિના, વધુ ઝાડારૂપે શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. **માંસાહારી પ્રજાને જ શાકોની વધુ જરૂર છે, કારણ કે માંસભક્ષક લોકો ઘણું કરીને કબજિયાતથી પીડાતા હોય છે, તેમ જ જરૂર કરતાં વધુ પ્રમાણમાં તેઓ પ્રાણિજ નત્રિલ લેનાર હોય છે.** જે લોકોને આંતરડાના રોગો—અતિસાર ઇત્યાદિ—હોય તેઓએ તો ખાસ કરી શાક ન ખાવાં જોઈએ. ”

(ડૉ. ચંદ્ર ચક્રવર્તી)

ભાવમિશ્ર, કેલોગ અને ડૉ. ચંદ્ર—આ ત્રણેય વિદ્વાનોના વિચારો શાંત ચિત્તે વિચારવા જેવા છે. આપણા દેશના ખોરાક ઉપર હજી કોઈ વિદ્વાને પુસ્તક લખ્યાં નથી. જે આહારવિષયક સાહિત્ય અત્યારે નજરે પડે છે તે યુરોપિયન લેખકોએ લખેલું છે. યુરોપિયનો ઠંડા દેશમાં રહે છે, માંસાહારી છે, તેમની રહેણીકરણી વગેરે આપણાં કરતાં જુદી જ જાતની છે. એટલે તેઓ તેમની દૃષ્ટિથી જે કંઈ લખે યા વિચારે તે આપણે આપણા દેશ માટે લાગુ ના જ પાડી

શકીએ. યુરોપિયનો માંસ ખાઈ ખાઈને થાકયા એટલે તેઓ હવે વનસ્પતિઆહાર તરફ વળ્યા છે અને 'વિટામિન'નાં પ્રલોભનોથી સર્વનું એ તરફ વધુ ધ્યાન ખેંચાયું છે. પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે આપણા જેવા વનસ્પતિભક્ષકોને શાકભાજી બહુ ઉપયોગી નથી. અવારનવાર થોડું શાક ખાવામાં કોઈ જાતનો વાંધો નથી. પણ આજકાલ જે લોકો 'શાક ખૂબ ખાવાં જોઈએ' એવી જે બૂમ પાડી રહ્યા છે તેમની જાણ માટે અહીં આટલું લંબાણથી લખવું ઉચિત ધાર્યું છે.

(૧) ખૂબ શાક ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે એવી જે માન્યતા સમાજમાં પ્રચલિત છે તે વાત ખરી છે, પણ એથી કંઈ શરીરનો મળ બહાર નથી નીકળતો, પણ બહુ ઝાડો આણવો એ શાકોનો ગુણ જ છે. શાક કેટલાક ખોરાકને પચાવ્યા સિવાય ઝાડા વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. પરિણામે ઝાડો સાફ આવ્યો આપણને જણાય છે.

(૨) શાકમાં કાષ્ઠમય પદાર્થો (woody matter) અને રેષાઓ (fibers) ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં છે, જે પચાવવામાં પાચક યંત્રોને ખૂબ જ શ્રમ લેવો પડે છે.

(૩) માંસાહારીઓ માટે શાકની નિતાન્ત આવશ્યકતા છે. કારણ કે માંસથી લોહીમાં જે ખટાશ આવે છે તેને વનસ્પતિશાકો દૂર કરી લોહીની અમ્લપ્રતિષેધક શક્તિ કાયમ રાખે છે.

(૪) માંસાહારીઓ પ્રાણિજ નત્રિલ (animal protein) વધુ પ્રમાણમાં લે છે. એના પરિણામે આંતરડાંમાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહી બગડે છે. શાકોમાં ખનિજ પદાર્થો ખૂબ પ્રમાણમાં છે અને આના લીધે માંસાહારીઓ માટે શાક સારાં છે.

(૫) શાકોમાં પોષક તત્ત્વો નહિ જેવાં છે. તેમાં રહેલા ખનિજ પદાર્થો-

ને લીધે તેમનું મહત્ત્વ છે. વનસ્પતિભક્ષકોને એક યા બીજા રૂપમાં વધુ ઓછા પ્રમાણમાં બીજાં ધાન્યોમાંથી ખનિજ પદાર્થો મળી રહે છે એટલે તેઓ શાક ન ખાય તો ચાલે. હજી પણ ગામડાંના લોકો વર્ષમાં ભાગ્યે જ ચાર મહિના લીલાં શાકભાજી ખાતાં હશે.

(૬) લીલી વનસ્પતિમાં 'વિટામિન'નું પ્રમાણ બહુ સારા પ્રમાણમાં છે. પણ આપણો ખોરાક જ વિટામિનપૂર્ણ છે. માંસાહારીઓ માટે 'વિટામિન'ની વધુ જરૂર છે. આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે, કે હિંદુસ્તાનના આહારમાં, જાણે અજાણે પણ, વિટામિન્સ આવી જ જાય છે.

(૭) થોડાં શાક અવારનવાર ખાવામાં આવે તો તે હિતાવહ છે.

(૮) 'ખૂબ શાક ખાવાં જોઈએ' એ પશ્ચિમના લેખકોની બૂમ હિંદની પ્રજા માટે નથી એ લક્ષ્યમાં રાખવું જોઈએ. પશ્ચિમથી જે કંઈ આવ્યું તે 'બાબા વાક્યં પ્રમાણમ્' ન ગણવું જોઈએ.

(૯) બહુ શાક ખાનાર શેઠિયાઓ અને મધ્યમ વર્ગ જુઓ, અને બહુ જ જૂજ શાક ખાનાર ગરીબ વર્ગ જુઓ: શાકની કિંમત આપોઆપ સમજાશે.

(૧૦) બધાં શાક પથ્યમાં સહેલાં નથી.

(૧૧) યાદ રાખો કે કોઈ 'શાક ન ખાવાં જોઈએ' એમ નથી કહેતા. ભાવમિશ્ર પોતે ઘણાં શાકના ગુણ વર્ણવે છે. શાકનો અતિયોગ ભયંકર છે એ તરફ જ દરેક આપણું ધ્યાન ખેંચે છે.*

---

* "On the whole, the use of a moderate quantity of vegetables is beneficent. It is non-irritable and laxative and by its alkaline contents, facilitates oxidation and general nutrition."

શાક એ સંસ્કૃત શબ્દ છે અને એનો અર્થ, નિરુક્તિ અમરકોષના ટીકાકાર ભાનુજી દીક્ષિતે આવો આપી છે—"धातुक्षयकारित्वात्। 'शो तनूकरणे', शक्नोति अनेन भोक्तुम्।" અર્થાત્ શાક ધાતુઓનો ક્ષય કરનાર છે. શાક એ શો તનૂકરણ-પાતળું કરનાર-સૂકવી નાખનાર ધાતુ ઉપરથી પરેલો શબ્દ છે. કેટલાક વળી 'જેના વડે ખાઈ શકાય છે' એ શાક એવી નિરુક્તિ આપે છે. શાક ન હોય તો એકલો ખોરાક ભાગ્યે જ ખાઈ શકાય.

આપણા દેશમાં બહુ શાક ખાવાનો રિવાજ પ્રાચીન સમયથી જ નથી. મહાભારતમાં યક્ષ-યુધિષ્ઠિર સંવાદમાં 'को मोदते' કોણ આનંદમાં રહે છે ?—એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં યુધિષ્ઠિર કહે છે કે "જેના ઘરમાં પાંચ વા ૭ દિવસે એક વખત શાક રંધાય છે તે મનુષ્ય આનંદમાં રહે છે."

નીરોગી કોણ ? એના ઉત્તરમાં 'हितभुक्, मितभुक्, अशाकभुक्' હિત ખાનાર, મધ્યમસર ખાનાર અને થોડાં શાક ખાનાર નિરોગી રહે છે એમ કહેવામાં આવેલું છે. સંસ્કૃતમાં अ નો અર્થ ઈષત્-અલ્પ-એવો થાય છે એટલે 'अशाकभुक्' એટલે થોડું શાક ખાનાર એવો અર્થ થાય છે.

શાકમાં પોષણ અંશો બહુ ઓછા હોય છે. મોટે ભાગે તો તેમાં રહેલા ઉપયોગી ક્ષારો માટે જ શાક ખવાય છે. એટલે રોજ થોડી ભાજી (પાંદડાંનું શાક) યા ફળ વગેરેનું શાક ખાવું જરૂરી છે. વધુપડતાં શાકથી પેટ ભરવું એ આરોગ્યદષ્ટિએ ખોટું છે. શાકમાં રહેલા રેષાઓને લઈને મલને ધકેલવામાં મદદ કરે છે એટલે થોડાં શાક ખાવાં હિતાવહ છે.

આયુર્વેદે શાકના સામાન્ય ગુણો દર્શાવ્યા પછી તમામ શાકોના ગુણદોષ દર્શાવેલા છે, એટલે આયુર્વેદે શાકની નિંદા કરી છે એમ કોઈને ન લાગવું જોઈએ.

પરંતુ આયુર્વેદ ભારપૂર્વક કહે છે કે " શાકો, કઠોળો અને અમ્લ-પદાર્થો–આ ત્રણ જેમાં વધુ હોય એવું ભોજન રોજ ન જમવું જોઈએ."

આટલી પ્રસ્તાવના પછી હવે આપણે વિવિધ શાકોના ગુણદોષ તરફ વળીશું.

વાગ્ભટ કહે છે, કે પત્ર કરતાં પુષ્પનાં શાક ભારે છે, પુષ્પ કરતાં નાલ (દાંડા)નાં શાક ભારે છે, અને નાલ કરતાં કંદનાં શાક ભારે છે. કારણ કે કંદમાં સ્ટાર્ચ, કર્બોદિત વગેરે ઠીક પ્રમાણમાં હોય છે. **સુશ્રુત**ના મત પ્રમાણે પુષ્પ, પત્ર, ફલ, નાલ અને કંદ ઉત્તરોત્તર ગુરુ (ભારે) છે. ફૂલ, કફ અને પિત્તને હણનારાં છે જ્યારે ફલ, કફ અને વાયુને હરે છે.

સુશ્રુત કહે છેઃ

> विड्भेदि गुरु रूक्षं च प्रायो विष्टम्भि दुर्जरम् ।
> सकषायं च सर्वं हि स्वादु **शाकमुदाहृतम्** ॥

અર્થાત્ શાક ઝાડાનું ભેદન કરનાર છે, ભારે છે, રુક્ષ છે (તેમાં સ્નેહ–fat–નથી). અને સાધારણ રીતે વિષ્ટંભી હોઈ પચવામાં ભારે છે, કષાય છે અને સ્વાદિષ્ટ છે.

પત્રશાકના વિષયમાં **સુશ્રુત** કહે છેઃ " જે પાન કર્કશ (ખરસટ) હોય, બહુ પાકેલાં હોય, જીવજંતુથી ખવાયેલાં હોય, ખરાબ જગોએ ઊગેલાં હોય (अदेशजम्), અને જે વખત વિના થયેલાં હોય (अकालविरोहि)—તેવાં શાક ત્યાગ કરવાં.

કંદ લેવા હોય તો " જે કંદ બહુ નાના (બાલ), ઋતુ વગરના અર્થાત્ કઋતુમાં ઊગેલા, બહુ જૂના જીવજંતુથી ખવાયેલા, રોગવાળા અને જે સારી જગ્ગોમાં ન ઊગેલાં હોય " એવાં કંદશાકનો ત્યાગ કરવો.

શાક ખરીદવામાં કદી પણ કંજુસાઈ ન કરવી. જે શાક લીલુંછમ,

તાજું, પુષ્ટ હોય તે જ લેવું. વાસી, સડેલું, પાકી ગયેલું, ઉપર માખો બણબણતી હોય તેવું, કહોવાયેલું શાક કદી ન લેવું; કારણ કે એથી રોગ થવાનો સંભવ છે.

દરેક શાક કુમળાં જ લેવાં જોઈએ. ઉપરથી સહેજસાજ છોલવાં જોઈએ, બહુ નહિ. દરેક શાક વઘાર મૂકી પાણીમાં બાફીને જ ખાવાં જોઈએ. એકલા તેલમાં કકડાવેલાં શાકો કોઈ પણ રીતે ખાવાં ઇષ્ટ નથી. શાક રસાદાર, સારી રીતે ચડી ગયેલાં મનને પ્રિય હોય એવાં સ્વાદિષ્ટ બનવાં જોઈએ. છયે રસો નાખવા, પણ બધા માફકસર— એકપણ વધારે નહિ કે ઓછો નહિ. કાચાં ખાઈ શકાય તેવાં શાકો ખૂબ ચાવીને કાચાં જ ખાવાં જોઈએ. શાક સ્વાદ માટે નહિ પણ તેમાં રહેલા કીમતી ક્ષારો માટે આપણે ખાઈએ છીએ તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

શિંગો (વાલપાપડી, તુવેરશિંગ, વાલોળ ઇત્યાદિ)માં બીજાં શાક કરતાં સ્ટાર્ચ અને નત્રિલનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. સૂકાં કઠોળ કરતાં લીલી શિંગોના દાણા જલદીથી પચી જાય છે.

ભાજી (તાંદલજો, મેથી ઇત્યાદિ)—પાંદડાંમાં શિંગો, ફળ કે કંદમૂળની માફક મંડ, નત્રિલ કે બીજાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો નથી. પાંદડાંનું મુખ્ય કાર્ય ઝાડ માટે ખોરાક તૈયાર કરવાનું છે. લીલાં પાંદડાં એ ઝાડનાં ફેફસાં છે. પ્રાણીમાત્ર પોતાના શરીરમાંથી હવામાં કાઢેલો નિરુપયોગી કારબોનિક ઍસિડ ગૅસ એ શોષી લે છે. સૂર્યનાં કિરણો અને આ વાયુની અરસપરસની ક્રિયાથી કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસનું પૃથક્કરણ થાય છે. કાર્બન પાંદડાંમાં રહીને પ્રાણવાયુ હવામાં નાખવામાં આવે છે. આ પ્રાણવાયુ મનુષ્યજીવનને અત્યંત જરૂરનો છે. મૂળિયાં દ્વારા ચૂસેલું પાણી ઠેઠ પાંદડાં સુધી પહોંચેલું હોય છે. આ પાણી અને કાર્બનનું સંયોગીકરણ થવાથી સ્ટાર્ચ (મંડ) તૈયાર થાય છે.

આ સ્ટાર્ચ ઝાડના જુદા જુદા ભાગોની વૃદ્ધિ કરે છે. મૂળિયાં દ્વાર ખેંચાયેલા પાણીમાં ઘણી જાતના કિંમતી ક્ષારો હોય છે. પાંદડાંમ આ પાણીનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે. નત્રિલ, ગંધક, લોહ અને અન્ ક્ષારોનું પ્રમાણ આ પાણીમાં વિશેષ હોય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે પાંદડાં ઝાડનું અગત્યનું અંગ છે. એમાં ઉપયોગી ખનિજ પદાર્થો છે. કેટલાંક પાંદડાંમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો પણ રહેલાં હોય છે, એ આપણે આગળ ઉપર જોઈશું. પાંદડાંમાં 'વિટામિન'નું પ્રમાણ મોટા પ્રમાણમાં છે.

કંદમૂળ—કંદમૂળ એ છોડમાત્રનો ખોરાકનો સંગ્રહ છે. જેમ અન્નના દાણામાંનો ગર એ સૂક્ષ્માવસ્થામાંના ઝાડના ખોરાકનો સંગ્રહ છે, તેમ કંદમૂળ પણ વૃદ્ધિ પામેલા છોડનો ખોરાકનો સંગ્રહ જ છે. ચોમાસામાં ઘણાયે છોડો ફૂટી નીકળે છે અને વર્ષ આખરે પાછાં મરી જાય છે. કેટલાક છોડો નીચે કંદમૂળ હોય છે તે આવે વખતે મરતાં નથી. છોડમાંથી મેળવેલા પોષણકારક પદાર્થો તે સંઘરી રાખીને પોતાના સ્થાનમાં પડી રહે છે. પાછા બીજે વર્ષે વરસાદ પડતાં વેંત જ એ કંદમૂળ ફૂટી નીકળે છે. આવી રીતે વર્ષો સુધી આ કંદમૂળ પોતાની અંદર કિંમતી પદાર્થોનો સંગ્રહ કર્યે જ જાય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો, આપત્તિકાળ માટે તેમ જ ભવિષ્યના રક્ષણ માટે છોડમાત્ર કંઈ ને કંઈ વધારાનો ખોરાક આવી રીતે સંગ્રહી રાખે છે. બટાટા, શક્કરિયાં, સૂરણ, રતાળુ—એ આ જ જાતનાં કંદમૂળ છે. આવા કંદમાં સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. બીજાં ઉપયોગી તત્ત્વો જૂજ પ્રમાણમાં હોય છે. સ્ટાર્ચ એ આપણને કાર્યશક્તિ અને ઉષ્ણતા આપનાર ઉપયોગી પદાર્થ છે. સ્ટાર્ચનું વધુ પ્રમાણ હોવાથી કંદમૂળ પચવામાં ભારે હોય છે.

ફળ—'ફળ'ના પ્રકરણમાં આપણે ફળ શું છે એ વિષે ઠીક ઉહાપોહ કર્યો છે. દૂધી, ઘીલોડાં, કારેલાં, કંટોલાં ઇત્યાદિ ફળો આપણે

ફળ તરીકે ખાતાં નથી—ખાઈ શકતા નથી, પણ શાક તરીકે ખાઈએ છીએ. આવાં શાકોમાં મંડ અને નત્રિલનું પ્રમાણ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. ફળમાં ખનિજ પદાર્થો, સ્ટાર્ચ, નત્રિલ અને સાકરનું પ્રમાણ ઠીક હોય છે. પાંદડાંની માફક ફળમાં વિટામિન્સનું પ્રમાણ ઘણું સારું હોય છે.

પાંદડાં અને કંદમૂળ કરતાં ફળનું શાક ખાવા માટે સારું છે. એમાં ખનિજ પદાર્થો છે, વિટામિન્સ છે, પોષક તત્ત્વો છે. ફળ ઝાડને કોઈ રીતે કામનાં નથી–ફળમાં બીજ જ ઝાડને જરૂરી છે. ફળો જંતુઘ્ન છે, એમ કેટલાક માને છે.

લીલાં શાકને બહુ વાર સુધી રાંધવાથી તેમાં રહેલાં 'વિટામિન્સ' નાશ પામે છે. શાકને જલદ તાપમાં થોડો વખત રાખવાથી વિટામિન્સ નાશ પામતાં નથી, પણ ધીમા તાપ ઉપર બહુવાર સુધી રાખી મૂકવાથી વિટામિન્સ નાશ પામે છે.

વિદ્વાનો કહે છે કે પાંદડાંમાં 'એ' વિટામિન, કોઈ બીજામાં હોય તેના કરતાં, વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. પાંદડાંમાં ચૂનો, ફોસ્ફરસ, ગંધક, સોડિયમ અને કલોરીન હોય છે. કેટલાંક પાંદડાંમાં ૮ ટકાથી તે ૧૫ ટકા જેટલું નત્રિલ પણ હોય છે. કોબી અને ગદબ (alfalfa)નાં પાંદડાંમાં નત્રિલનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. સૂકાં પાંદડાંમાં કેટલીક વખતે ૩૦ ટકા જેટલું નત્રિલ જણાયું છે. કેટલાંક પાંદડાંનું નત્રિલ બીજનાં નત્રિલની જગ્યાએ વાપરી શકાય એવું હોય છે. મૅક કૅાલમ કહે છે કે જાડાં પાન કરતાં પાતળાં પાન ખોરાકની દૃષ્ટિએ વધુ અગત્યનાં છે. લીલાં પાંદડાં કરતાં સૂકાં પાંદડાંમાં ખનિજ પદાર્થોનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. કેટલાક કહે છે કે પાંદડાંમાં મીઠું (કલોરીન) અતિશય ઓછા પ્રમાણમાં (hardly surpassing 0·1 of the mineral salts) હોય છે.

પાંદડાંમાં અથવા શાકમાત્રમાં સ્નેહનું પ્રમાણ નહિ જેવું જ હોય છે. પાંદડાંમાં કેટલાંક સુગંધી તત્ત્વો (essences) હોય છે, જેને લીધે શાક ખાવામાં લહેજતદાર, સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. શાકમાં સ્નેહ નથી એટલે જ રાંધતી વખતે આપણે તેમાં તેલનો વઘાર મૂકીએ છીએ. ધીમે તાપે રાંધવાથી શાકમાંના ખનિજ પદાર્થો પાણીમાં મળી જાય છે. શાક રસાદાર જ બનાવવાં જોઈએ અને શાકનું પાણી ખાવામાં લઈ લેવું જ જોઈએ. પાંદડાંનું શાક બહુ જ ઓછો તાપ માગે છે.

મોટે ભાગે શાક મૂત્રલ છે (અમુક અપવાદ સિવાય). કબજિયાતવાળા માટે શાક સારાં છે.

કેટલાક માને છે કે શાક રાંધવાથી એમાં રહેલાં વિટામિન્સ બળી જાય છે, પણ આ વાત સાચી નથી. શાકમાં 'એ' વિટામિન વધુ છે એમ વિદ્વાનો કહે છે. ફક્ત 'સી' વિટામિન જ સાધારણ તાપથી નાશ પામે છે અને ઘણાંખરાં ફળ શાક જે કાચાં ખાઈ શકાય એમ હોય છે તેમાં જ 'સી' વિટામિન છે એમ વિદ્વાનો માને છે. રાંધવાથી શાકની પચનીયતા વધે છે, કારણ કે કાષ્ઠતંતુઓ નરમ થાય છે અને આંતરડાંને પચાવવામાં તે સહેલાં પડે છે.

શાકમાં વઘાર

વઘાર એટલે સંસ્કાર. સંસ્કાર શબ્દનો અર્થ છે 'ગુણાન્તરાધાન'. અર્થાત્ એક ગુણનો બીજા ગુણમાં અન્તર્ધાન. વાલ વાયડા છે પરંતુ અજમા લસણનો સંસ્કાર આપવાથી તેનામાં ગુણપરિવર્તન થાય છે. વઘાર આપણી શાસ્ત્રીય રાંધણ-કલા છે.

અંગ્રેજી ભાષામાં વઘારને મળતો કોઈ શબ્દ જ નથી. એ લોકો બાફેલું જ ખાય છે. આપણે એમનું અનુકરણ કરવાની જરૂર નથી. આપણા સંસ્કારો પેઠે આ સંસ્કાર-વઘાર-પણ યત્નપૂર્વક સાચવવા જેવો છે.

આપણે અગાઉ જોઈ ગયા કે લીલાં શાકભાજીમાં મોટે ભાગે વિટામિન 'એ' હોય છે. આ વિટામિન સ્નેહ દ્રાવ્ય (fat soluble) છે.

વનસ્પતિમાં જે વિટામિન 'એ' છે તે કૅરોટીન (ગાજરરંગી દાણાદાર પદાર્થ) રૂપમાં છે. ઘણીખરી વનસ્પતિમાં આ પદાર્થ–કૅરોટીન–હોય છે. પ્રાણિજ શરીરમાં આ કૅરોટીન નથી હોતું, વનસ્પતિમાં જ આ હોય છે. એટલે પ્રાણી કૅરોટીનમાંથી વિટામિન 'એ' બનાવી લે છે અને શરીરમાં સંઘરી રાખે છે. પ્રાણીઓનાં શરીરમાં વિટામિન 'એ' હોય છે (કાળજું, હૃદય, મગજ વગેરેમાં) તે વનસ્પતિ ખાઈને જ સંગ્રહિત કરેલું હોય છે. કૉડલીવર ઑઈલમાં વિટામિન 'એ' ઘણા સારા પ્રમાણમાં છે, એમ મનાય છે. હવે એક જાતની અતિ ક્ષુદ્ર વનસ્પતિ [ડાયાટોમ્સ : કેટલાક આને અત્યંત સૂક્ષ્મ જીવાણુ પણ માને છે. પરંતુ જીવાણુ પણ મૂળ તો વનસ્પતિનાં જ કુટુંબી છે ને ?] નાની નાની માછલીઓ ખાય છે. આ નાની માછલીઓને મોટી માછલીઓ ખાઈ જાય છે. એમ ડાયાટોમ્સ ખાઈને સંચિત કરેલું વિટામિન 'એ' એકમાંથી બીજાના શરીરમાં અને બીજાના શરીરમાંથી ત્રીજાના શરીરમાં સંચિત થાય છે. પરિણામે કૉડ નામની માછલીના કાળજામાં વિટામિન 'એ' સારા પ્રમાણમાં મળી આવે છે. વનસ્પતિસૃષ્ટિમાં જે 'કૅરોટીન' નામનો ગાજરરંગી પદાર્થ છે તે જ પ્રાણીશરીરમાં જઈ વિટામિન 'એ'માં રૂપાંતરિત થાય છે.

આપણાં શાકોમાં કૅરોટીન છે પરંતુ સ્નેહની સહાય વિના કૅરોટીન શરીરમાં અભિશોષિત થતું જ નથી. ડૉ. બશીર અહમદે પ્રાણીઓ ઉપર અખતરાઓ કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે સ્નેહપદાર્થના અભાવે, કૅરોટીન સોમાંથી માત્ર ૧૦ ભાગ જ પ્રાણીઓનાં શરીરમાં ગૃહિત થાય છે, પરંતુ ખાદ્યમાં ઉપયુક્ત પ્રમાણમાં સ્નેહપદાર્થ હોય તો કૅરોટીન શરીરમાં બધું જ ગૃહિત થાય છે. શાકમાં વઘાર (ઘી અથવા તેલનો)

મૂકવાની પ્રથા કેટલી શાસ્ત્રીય છે તે આથી સમજાશે. શાકમાં ઘીતેલનો વઘાર એ યુક્તિસંગત અને અપરિહાર્ય છે, એ આથી સૌને સમજાશે.

વઘાર મૂકીને શાકને છમકારી, પાણી છાંટી, સારી રીતે જલતા ચૂલા કે ભઠ્ઠીના તાપથી તેને ચડવવું. બહુ લાંબા વખત સુધી ધીમા તાપ ઉપર શાકને રાખી મૂકવા કરતાં જલદ તાપ ઉપર થોડો વખત રાખી, ચડી જાય કે તુરત જ, શાકને ઉતારી લેવું એ વિશેષ યોગ્ય છે. કારણ કે લાંબા વખત સુધી શાકને ચૂલા ઉપર મૂકી રાખવાથી વિટામિન્સનો નાશ થાય છે. જ્યારે થોડી વાર સુધી જલદ તાપ ઉપર રાખી ઉતારી લેવાથી વિટામિન્સનો નાશ થતો નથી.

વળી શાકને વારંવાર હલાવવાં જોઈએ પણ નહિ. વિટામિન 'એ' પ્રાણવાયુના સંસર્ગથી જલદી નાશ પામે છે, એ યાદ રાખવું જોઈએ.

મીઠું, મરચું, આંબલી, હળદર, ધાણા, આદુમરચાં, ગરમ મસાલો આ બધાંનો યોગ્ય ઉપયોગ હિતાવહ છે. મસાલાથી રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે, પાચક રસોને તે ઉત્તેજે છે, ખાવામાં સ્વાદ ઉત્પન્ન કરે છે. સોનું અને સુગંધ બન્ને ભેગાં હોય તો એથી વિશેષ રૂડું શું ? સ્વાદના ભોગે ગુણનો નાશ ન થવો જોઈએ એ યાદ રાખવું જોઈએ.

હવે આપણે કેટલાંક પ્રચલિત શાકોના ગુણદોષ તરફ ઊડતી નજર નાખીશું.

કોબી

કોબી, કોલી ફ્લાવર, નોલકોલ વગેરે શાકો પરદેશી છે. પણ અત્યારે હિંદમાં તે સારા પ્રમાણમાં થાય છે. વિદ્વાન વૈદ્યોએ એનું ફૂલમાલિની નામ રાખ્યું છે. કોબીની લગભગ સિત્તેરેક જાતો થાય છે,

કોબીમાં પ્રાણીનું પ્રમાણ લગભગ ૯૦ ટકા જેટલું છે, નત્રિલ ૧.૮ ટકા, સ્નેહ ૦.૪ ટકા, કર્બોદિત ૫.૮ ટકા, ખનિજ પદાર્થો ૧.૪ ટકા, કાષ્ટક ૧.૧ ટકા, ફોસ્ફરસ ૦.૧૫૦ અને સેન્દ્રિય ગંધક ૦.૦૭૦ ટકા છે. કોબીની ઉપયોગિતા તેમાં રહેલાં ચૂનો, ફોસ્ફરસ, મેગ્નેસિયા અને લોહ વગેરે તત્ત્વોને આભારી છે. પણ કોબી કમનસીબે પચવામાં ઘણી જ ભારે છે (very hard to digest), અને આને લીધે અજીર્ણ-વાળા માણસની હોજરીમાં તેનાથી ઉભાણ (fermentation) શરૂ થાય છે. વળી કોબીમાં ગંધકનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી તે આંતરડામાં વાયુ (સલ્ફરેટેડ હાઇડ્રોજન) તેમ જ આફરો ઉત્પન્ન કરે છે.

કોબીજના દડા ઉપર જે લીલાં પાંદડાં હોય છે તેમાં વિટામિન 'એ' હોય છે, અંદરનાં સફેદ પાંદડાંમાં નહિ એમ વિદ્વાનો જણાવે છે. કોબીજમાં (કેટલીક જાતોમાં) ૮ ટકા જેટલું નત્રિલ જણાયું છે.

કોબી કાચી ખાવા કરતાં રાંધીને ખાવાથી તેની પચનીયતા વધે છે.

કોલી ફ્લાવર

કોબીના વર્ગનું જ આ શાક છે, એટલે એની ઘટના (composition) લગભગ કોબીને મળતી જ છે. કોલી ફ્લાવરમાં કોબી કરતાં મેગ્નેસિયા વધુ છે તેમ આર્સેનિક (સોમલ)નો ભાગ છે અને પચવામાં ઘણું જ સારું છે. આ આખા વર્ગનાં શાકોમાં રક્તપિત્ત પ્રતિષેધક શક્તિ છે તેમ આમાં પણ છે. આ શાક ખાવામાં ઘણું સરસ છે. ફોસ્ફરસ અને લોહનું પ્રમાણ ઠીક છે.

પાલખ

આ વર્ષાયુ કોમલ શાક સર્વત્ર થાય છે. એમાં રહેલાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોને લીધે તેમ જ એની સુખદ પચનીયતા માટે શાકોમાં એનું સ્થાન

મહત્ત્વનું છે. પણ પાલખ એનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો માટે નહિ પણ તેમાં રહેલા ઉપયોગી ખનિજ પદાર્થો માટે લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે[1]. કીનીગ (Koening) જણાવે છે કે પાલખમાં ૮૯·૨૪ ટકા પાણી, ૦·૫૦ ટકા સ્નેહ, ૩·૮ ટકા કર્બોદિત, ૨·૬ ટકા નત્રિલ અને ૨ ટકા ખનિજ પદાર્થો છે. કીનીગ આ ખનિજ પદાર્થોની વહેંચણી નીચે મુજબ આપે છેઃ—પોટાસિયમ ૧૬·૫૬ ટકા, સોડિયમ ૩૫·૨૪ ટકા, લાઈમિ ૧૧·૮૭ ટકા, મેગ્નેસિયા ૬·૩૮ ટકા, લોહ ૩·૩૫ ટકા, ફૉસ્ફરિક ઍસિડ ૧૦·૨૫ ટકા, સલ્ફ્યુરિક ઍસિડ ૬·૮૨ ટકા, સીલીસિક ઍસિડ ૪·૫૨ ટકા અને ક્લોરીન ૬·૨૯ ટકા. લફ (Luff) નામના વિદ્વાને સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે આ ખનિજ પદાર્થો વાતરક્ત–નજલો (gout) નામના રોગમાં બહુ જ ફાયદાકર્તા છે. ખનિજ પદાર્થોની ખામીને લીધે થતાં દરદો અને પાંડુરોગમાં પાલખ ઉપયોગી ખોરાક છે. પણ પાલખમાં ઑક્ઝેલેટસનું પ્રમાણ ઘણું મોટું છે એટલે દુષ્ટ લીવર (યકૃત્)ના દરદીઓએ, પેશાબના રોગીઓ (પથરી, ગુરદાનો વરમ ઇત્યાદિ)એ તેમ જ મૂત્રકૃચ્છ્રના દરદીઓએ પાલખનું સેવન ઘણું જ ઓછું કરવું. અજીર્ણ અને કબજિયાતના રોગીઓ માટે પાલખ સારી ભાજી છે. બંગાળીઓ આ શાક–'પાલંગ શાક'–બહુ ખાય છે.

પાલખ શીતળ, સ્નેહન, રેચન, મૂત્રજનન, શોથઘ્ન અને દાહશામક છે. એમાં સુરોખાર છે એટલે એના ગુણ સાધારણ રીતે સુરોખાર જેવા જ ગણવા. પાલખની ભાજી બહુ જ રુચિકર અને ઘણી જ જલદી પચી જનાર છે. એમાં વિટામિન્સનું પ્રમાણ ઘણું જ સારું છે. લોહનું પ્રમાણ આમાં ઘણું છે એટલે પાંડુરોગીઓને માટે આ શાક સારું છે.

---

૧. "......Its mineral contents unrivalled by any other vegetables..." —ડૉ. ચંદ્ર ચક્રવર્તી

ડુંગળી

બલાવહઃ પિત્તકરોઽથ કિંચિત્ પલાણ્ડુરગ્નિં વિવર્ધયેચ્ચ ।
સ્નિગ્ધો રુચિષ્યઃ સ્થિરધાતુકર્તા બલ્યોઽથ મેધાકફપુષ્ટિદશ્ચ ॥
સ્વાદુર્ગુરુઃ શોણિતપિત્તશસ્તઃ સપિચ્છિલઃ ક્ષીરપલાણ્ડુરુક્તઃ ॥

સુશ્રુતઃ સૂ-સ્થા-અ. ૪૬

અર્થ—ડુંગળી પૌષ્ટિક છે, સહેજ પિત્તને કરનારી છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, સ્નિગ્ધ છે, રુચિકર છે, ધાતુઓને સ્થિર કરનાર છે. વીર્યવર્ધક છે, મેધા, કફ અને પુષ્ટિને વધારનાર છે, સ્વાદિષ્ટ છે, ભારે છે, રક્તપિત્તમાં ઉપયોગી છે. પિચ્છિલ છે, ધોળી ડુંગળી સારી છે.

આપણા લોકો લસણ ડુંગળી ન ખાવામાં ધર્મ માને છે ! ડુંગળી શક લોકોની સ્ત્રીઓનો પ્રિય ખોરાક હતો. શક અને તેમની સ્ત્રીઓ જે ખોરાક વધુ પસંદ કરતી હોય તે ન ખાવામાં આપણે અમુક જાતની ભાવના પણ કદાચ કેળવી હોય. આ સિવાય બીજું કારણ જડતું નથી. ગરુડ પુરાણમાં પલાણ્ડુ સ્તુતિકાનો પાઠ છે. ડુંગળી બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ કરે છે એ માન્યતા બિનપાયાદાર છે, ઊલટું ડુંગળી બુદ્ધિવર્ધક છે. પલાંડૂ કલ્પમાં ડુંગળીની સારી સ્તુતિ કરવામાં આવી છે. એ કલ્પનો અંતિમ શ્લોક આ રહ્યો :

લભતે બલવર્ણૌજઃ સ્વરસૌમનસ્યતેજાંસિ ।
ક્ષીણરાહ્વન બધિરોઽપિ રસોનવત્ તદ્રસં પીત્વા ॥

અર્થાત્, ડુંગળીના ઉપયોગથી બલ, વર્ણ, ઓજસ્, સ્વર, સૌમનસ્ય અને શરીરનું તેજ વધે છે.

ડુંગળીમાં લોહ, ફોસ્ફરસ, પોટાસ, સોડા, ચૂનો ઇત્યાદિ ઠીક પ્રમાણમાં છે. ડુંગળીમાં ઊડનાર તેલ હોવાથી તે આંખને લાગે છે. ડુંગળીનું શાક તેમ જ કચૂંબર ખાવા યોગ્ય છે.

લસણ

स्निग्धोष्णतीक्ष्णः कटुपिच्छिलश्च
गुरुः सरः स्वादुरसश्च बल्यः ।
वृष्यश्च मेधास्वरवर्णचक्षुः
भग्नास्थिसन्धानकरो रसोनः ॥
हृद्रोगजीर्णज्वरकुक्षिशूल—
विबन्धगुल्मारुचिकासशोफान् ।
दुर्नामकुष्ठानलसादजन्तु—
समीरणश्वासकफाश्च हन्ति ॥
(सुश्रुत)

અર્થ: લસણ સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, તીખું, પિચ્છિલ, ગુરુ, સારક (રેચક), મધુર રસવાળું, બલપ્રદ અને વીર્યપ્રદ, બુદ્ધિ, સ્વર, વર્ણ અને ચક્ષુ–ચારેયને હિતકર છે અને ભાંગેલા હાડનું સંધાન કરનાર છે. લસણ હદ્રોગ, જીર્ણજ્વર, પેટનું શૂલ, પેટનો ગુડગુડાટ, ગોળો, અરુચિ, ખાંસી, સોજો, હરસ, કોઢ, અગ્નિસાદ (મંદ જઠરાગ્નિ), કૃમિ, વાંત, શ્વાસ અને ખાંસીને હણનાર છે. (સુશ્રુત)

લીલા લસણનું શાક કરવામાં આવે છે. ઘણા લોકો શિયાળામાં લસણનું શાક ઘીમાં તળીને ખાય છે. લસણ ઉપર કહેલા તમામ રોગો ઉપર ગુણદાયી છે. સૂકું લસણ અનેક રીતે વપરાય છે. લસણમાં જૂજ પ્રમાણમાં Allyl sulphide છે.

મૂળા

ચરક કહે છે કે કંદશાકોમાં મૂળા અધમાધમ છે. છતાં ચરક મૂળાના ગુણ નીચે પ્રમાણે આપે છે:—

"કુમળા (बाल) મૂળા ત્રણે દોષને હરનાર છે, ઘરડા (वृद्ध)

ત્રણે દોષ (વાત, પિત્ત અને કફ)ને કરનાર અને વાયુ કરનાર છે. સ્નેહમાં સિદ્ધ કરેલું મૂળાનું શાક કફ અને વાતને જીતનાર છે. સૂકા મૂળા પણ કફ અને વાતને જીતનાર છે." રાજનિઘંટુકાર કહે છે કે ખાધા અગાઉ મૂળા ખાવાથી પિત્ત, દાહ અને રક્તદુષ્ટિ થાય છે. ખાતી વખતે–ખાધામાં–લીધા હોય તો તે હિતકર અને બલકૃત છે. સાધારણ રીતે તમામ પ્રાચીન લેખકો એ મતના છે કે કુમળા મૂળા હિતકર છે. મોટા મૂળા ત્રણે દોષને કોપાવનાર છે. છતાંયે જો તેલમાં પકવીને (સ્નેહસિદ્ધ) ખાધા હોય તો ત્રણે દોષોનો નાશ કરનાર છે. હું ધારું છું કે ઘરડા મૂળાના રેષાઓ ઘણા જ કઠિન (tough) હોવાથી તે પચવામાં ઘણા જ ખરાબ છે, માટે જ આમ કહ્યું હશે. આ સિવાય બીજું પણ કારણ હશે, પણ તે આપણા સમજવામાં આવતું નથી.

કીનીગના મત પ્રમાણે મૂળામાં નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો છે:

૮૬·૯૨ ટકા પાણી, ૧·૯૨ ટકા નત્રિલ, ૦·૧૧ સ્નેહ, ૧·૫૩ ટકા શર્કરા, ૬·૯૦ ટકા કબોદિત, ૧·૫૫ ટકા કાષ્ઠક, ૧·૦૭ ટકા રાખ, ૦·૧૩૨ ટકા ફોસ્ફરિક એસિડ અને ૦·૦૭૨ ટકા સેન્દ્રિય પદાર્થો. ખનિજ પદાર્થો નીચેના પ્રમાણમાં છે :

પોટાશ ૨૧·૯૮ ટકા, સોડા ૩·૭૫, ચૂનો ૮·૭૮, મેગ્નેસિયા ૩·૫૩, લોન ૧·૧૬, ફોસ્ફરસ ૪૧·૧૨, ગંધક ૭·૭૧, સીલીસિક એસિડ ૮·૧૭, અને મીઠું (sodium chloride) ૪·૯૦ ટકા છે.

" ઉપરના પૃથક્કરણ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે મૂળામાં ખનિજ પદાર્થોનું પ્રમાણ ઘણું સારું છે, આને લીધે મૂળા પાચનશક્તિ વધારે છે અને આંતરડાંમાં કોથપ્રશમન(એન્ટીસેપ્ટિક) કાર્ય કરે છે. વળી મૂળામાં આયોડિનનો અંશ છે એટલે થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડ ઉપર તેની સારી અસર થાય છે. થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડ બહુ ઉપયોગી ગ્રન્થિ છે અને તેના ઉપર

જે વનસ્પતિની અસર હોય તે વનસ્પતિનું મહત્ત્વ, સાધારણ રીતે આ ઑર્ગેનોથેરેપીના જમાનામાં વધુ હોય જ. મૂળામાં રાઈ જેવું તીક્ષ્ણતા-ઉત્પાદક તેલ છે, પણ તે રાંધતાં ઊડી જાય છે એટલે તેની અસર જણાતી નથી. ડૉ. ચંદ્ર કહે છે કે જાપાની લોકો મૂળા ખૂબ જ ખાય છે–અર્થાત્ મૂળા એ જાપાનનો રાષ્ટ્રીય ખોરાક(national dish) છે. એના કઠિન રેસાઓને લીધે મૂળા હમેશાં કુમળા જ લેવા જોઈએ. સોજો, મધુપ્રમેહ અને પાંડુરોગવાળા માટે મૂળાનું શાક સારું છે. મૂળા બહુ સારા મૂત્રલ છે. કુમળા મૂળાની ભાજી ત્રિદોષ હરે છે–અર્થાત્ વાત, પિત્ત, કફ, એ ત્રણેય જાતના રોગોમાં હિતાવહ છે. ઘરડા મૂળા ત્રિદોષકર છે. આયુર્વેદ માને છે કે કોઈ પણ શાકની સુકવણી ન ખાવી જોઈએ, સિવાય કે કુમળા મૂળાની. આ બતાવે છે કે કુમળા મૂળામાં એવું કંઈક છે જે એને બીજાં શાકોમાં ધ્યાનાર્હ બનાવે છે.

ભૂરાકોળું

कूष्माण्डमुक्तं सक्षारं मधुराम्लं तथा लघु ।
सृष्टमूत्रपुरीषं च सर्वदोषनिबर्हणम् ॥ (चरक)

ભૂરાકોળું મધુર છે, સહેજ અમ્લ છે, ક્ષારવાળું છે, પચવામાં હલકું છે. ઝાડોપેશાબ સાફ લાવનાર છે અને સર્વ દોષો(વાત, પિત્ત અને કફ)ને શાંત કરનાર છે.

પંચમહાલ તરફ ભૂરાકોળાને ‘ કંટાળું ’ કહે છે. સાધારણ રીતે લોકો ભૂરાકોળાનું શાક નથી કરતા, પણ તેમાં જલીય (પાણી-ને લગતા) અંશ વધુ હોવાથી પાપડ, થાપડા વગેરે બાંધવાના કામમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. એનો મુરબ્બો થાય છે, પાક પણ થાય છે. ભૂરા-કોળું ઘણું જ ઠંડું હોવાથી ગરમીના રોગવાળાં સ્ત્રીપુરુષો તેનું સેવન કરે છે. સોઢીતામાં સ્ત્રીઓ ભુરાં કોળાનું શાક ખાય છે. ગાંડા માણસને ભૂરા કોળાનો રસ મોટી માત્રામાં પીવડાવવામાં આવે છે અને તેથી

ઝાડોપેશાબ સાફ આવી તેનું મગજ શાંત થાય છે. પંચમહાલ તરફ આ ખૂબ થાય છે એટલે તેનું શાક કરે છે. ચણાની દાળ સાથે એનું શાક સારું થાય છે. ભૂરા કોળાનાં બીજ ચપટાં, કરમિયાંનો નાશ કરનાર છે. **એમાં લોહનો ભાગ બહુ સારો છે.** ગરીબોની એ લોહભસ્મ છે. આપણા લોહીમાં રક્તકણોની સંખ્યા ઓછી અંકાય છે તો આ શાકને કે તેના પાકને અપનાવવા જેવુ છે. મીણા કોદરાનો મીણો ભૂરાકોળાનો રસ પાયાથી ઊતરી જાય છે.

રાતું કોળું—પતકાળું (Pumpkin)

કોળું શીતલ, રુચિકારક, મધુર, મૂત્રજનક, દાહ અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે; પૌષ્ટિક છે, બલપ્રદ છે, વીર્યવર્ધક છે.

કોળામાં શર્કરાનું પ્રમાણ ઘણું સારું છે. એથી લોકો એને 'સાકર-કોળું' કહે છે. દ્રાક્ષ શર્કરા ૪ ટકા જેટલી અને ઈક્ષુ શર્કરા ૧।। ટકા જેટલી એટલે લગભગ ૬ ટકા જેટલી શર્કરા છે. સાકરકોળામાં ૩૩ ટકા ફોસ્ફરસ, ૨૧.૧૩ ટકા સોડિયમ્ અને ૭.૯ ટકા ચૂનો છે. ૧.૧૦ ટકા નત્રિલ અને ૬ ટકા જેટલું (તેમાં ૧।। ટકા જેટલી સાકર જાય) હોય છે. એટલે સાકરકોળું ઉપયોગી પૌષ્ટિક શાક છે. બહુ ઘરડું કોળું ન ખાવું; કારણ કે તેના રેષાઓ પચવામાં ભારે પડે છે. કુમળુ કોળું સરસ છે. એનાં બીજ પણ ખવાય છે. એનાં છોડાનુ પણ શાક કરીને લોકો ખાય છે. કોળાનાં બીજ કૃમિઘ્ન છે.

કંટોલાં–કંકોડાં

ભાવમિશ્ર કહે છે: કંકોડાં ચામડીના રોગો, મોળ, અરુચિ, શ્વાસ, ખાંસી અને તાવને હણનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે. કેટલાકના મત પ્રમાણે કંટોલાં વાતઘ્ન અને પિત્તઘ્ન છે તેમ જ વિષનો નાશ કરનાર છે.

તાવવાળા માટે કંકોડાંનું શાક હિતકર છે.

કારેલાં

રાજનિઘંટુકાર જણાવે છે કે કારેલાં ખૂબ જ કડવાં છે, ઉષ્ણ છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, કફ અને વાતને જીતનાર છે, અરુચિને હરનાર છે અને રક્તદોષ કરનાર છે. ભાવમિશ્ર કહે છેઃ કારેલાં જ્વર, પિત્ત અને કફને હણનાર છે, પાંડુ પ્રમેહ અને કૃમિનો તે નાશ કરે છે, વિશેષે કરી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે.

તાવવાળા માટે કારેલાંનું શાક સારું છે. સંધિવાના રોગીઓએ કારેલાંનું શાક અવશ્ય ખાવું જોઈએ. એકલું કારેલાંનું શાક પાણીમાં તેમ જ તેલમાં બાફેલું સાતઆઠ દિવસ સુધી ખાવાથી સંધિવાના કેસો સારા થાય છે.

મધુમેહમાં કડવો રસ ગુણકારી છે એટલે કારેલાંનું શાક હિતાવહ છે.

કાકડી

કાકડીની ઘણી જાતો થાય છે. ચીભડાંનો સમાવેશ પણ આમાં જ થઈ શકે. ધન્વન્તરિ નિઘંટુકાર કહે છેઃ " કાકડી પિત્તહર છે, ઠંડી છે, પેશાબનાં દરદોને હણનાર છે, મધુર છે, રુચિપ્રદ છે, દાહ મૂર્છાને હણનાર છે, બહુ ખાવામાં આવે તો વાયુનો પ્રકોપ કરનાર છે. "

કાકડીમાં ૯૬ ટકા જેટલું પાણી છે. કાકડીમાં નત્રિલ અને કર્બોદિતનું પ્રમાણ અનુક્રમે ૧·૯ ટકા અને ૧·૯ ટકા જેટલું છે. જ્યારે કાકડી મોટી અને પાકી થાય છે ત્યારે તેમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધે છે. કાકડીમાં ખનિજ પદાર્થો સારા પ્રમાણમાં છે. કુમળી, નાની નાની કાકડી ખાવામાં ઘણી જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. કાકડીનાં બીજ સારાં મૂત્રલ છે. ચોમાસામાં થતી કાકડી પિત્ત કરનાર છે, શિયાળુ કાકડી પિત્ત કરનાર નથી, બલપ્રદ છે.

ભિંડા

ભિંડાનું શાક પૌષ્ટિક અને કફને કરનાર, બલપ્રદ અને શુક્રની વૃદ્ધિ કરનાર છે. મુસલમાન લેખકો માને છે કે ભિંડા ઉષ્ણ પ્રકૃતિના લોકોને ઉપયોગી છે. ખાંસી વખતે ગળામાં બળતરા થાય છે તે વખતે ભિંડા ખાવાથી તે મટી જાય છે, એમ કેટલાક ડૉકટરોનો મત છે. ભિંડામાં ગુંદર જેવો ચીકણો પદાર્થ બહુ છે, જેને લીધે ભિંડા પૌષ્ટિક મનાય છે. ખાંસીમાં, મંદાગ્નિમાં, વાયુમાં અને સળેખમમાં ભિંડા ન ખાવા જોઈએ. ભિંડા મૂત્રજનન છે.

દૂધી

મધુર, શીતળ, પૌષ્ટિક, રુચિકર, પિત્ત અને કફને હરનાર, ધાતુપુષ્ટિકર અને પચવામાં સહેજ ભારે છે. (ભા. પ્ર.) દૂધી પિત્તઘ્ન અને ગર્ભનુ પોષણ કરનાર છે. પાણીનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. શાક સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

રીંગણાં

सर्वासां शाकजातीनां वृन्ताकं शाकनायकम् ॥ અર્થાત્ વંતાક એ શાકોનો રાજા છે એમ ક્ષેમકુતૂહલમ્ના ગ્રંથકારે લખેલું છે. એ લેખક રીંગણાં ઉપર એટલો તો ફીદા થયેલ છે કે તે નીચેના ઉદ્ગારો કાઢે છેઃ—

> भोजनं विगवृन्ताकं वृन्ताकं धिगवृन्तकम् ।
> सवृन्तं घिगतैलाढ्यं तैलाढ्यं धिगरामठम् ॥

અર્થ—વંતાકના શાક વિનાનું ભોજન ધિક્ છે. વંતાક હોય પણ જો તે ડીંટા વિનાનું હોય તો તે ધિક્ છે. વંતાક હોય, ડીંટાવાળું હોય, પણ જો સારી રીતે તેલ ન હોય તો ધિક્ છે અને વંતાક, ડીંટું અને તેલ બધું હોય, અને જો હિંગ ન હોય તો પણ ધિક્ છે! એ જ લેખક રીંગણાંના ગુણ નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છેઃ—

"રીંગણાં જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, પરમ રુચિકર છે, ગુલ્મને હરનાર છે, અન્નનું પાચન કરનાર છે; બરોળ, માથાનો દુખાવો, જીર્ણજ્વર, કમળો, વાત અને કફના રોગો, પેસાબ અટકી ગયો હોય તે, પથરી વગેરે રોગોને હણનાર છે. બહુ જ ધીમા તાપથી વંતાક સારી રીતે પકવ્યાં હોય તો તે હમેશાં ખાવા યોગ્ય છે."

વંતાક ઘણી જાતનાં થાય છે. કાળાં, ધોળાં, ગોળ રવૈયાં, મોટા ભડા વગેરે. એમાં વિટામિન એ. **બી.** અને **સી.** ત્રણેય છે. કુમળાં રવૈયાં વાતપિત્તકફને હણનાર છે, ઘરડાં રિંગણાં ત્રણેય દોષોને કોપાવનાર છે. માટે રિંગણાંનાં રવૈયાં જ ખાવાં શ્રેયસ્કર છે. સફેદ રીંગણાં હરસવાળા માટે સારાં છે.

ગલકા

ગલકાનુ શાક તેમ જ ભજિયાં—બન્ને અતિ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. ગલકાં વાતપિત્તને હણનાર છે, તાવના રોગીને પથ્યકારક છે. એમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઠીક લાગે છે. ગલકાં પિત્તશામક છે.

ઘીલોડાં

કાઠિયાવાડીઓ એને **ટીંડાળાં** કહે છે. **સ્વ. પંડિત ભગવાનલાલભાઈ ઈન્દ્રજી** ઘીલોડાંનું શાક કદી ખાતા નહિ, કારણ કે તે માનતા કે એ ખાધાથી બુદ્ધિનો હ્રાસ થાય છે. અધરોષ્ઠનો આકાર બરાબર ઘીલોડાં જેવો છે. પાકા ઘીલોડાંનો રંગ અને આકાર સ્ત્રીઓના અધરોષ્ઠને મળતો છે એટલે પ્રાચીન કવિઓએ रक्तबिंबाधरोष्ठी સંજ્ઞા આપેલી છે. ઘીલોડાં વાયડાં છે, ભારે છે, ઠંડાં છે. પિત્ત, રક્તદોષ, સોજો, દાહ તથા ખાંસીના રોગમાં ઘીલોડાં સારાં છે.

તૂરિયાં (ધીસોડાં)

તૂરિયાં સાધારણ રીતે પિત્ત કરનાર મનાય છે, પણ તે બરાબર નથી.

આ શાક ઠંડું છે એટલે વાયુ અને કફને કરનાર છે. પિત્તમાં, ખાંસીમાં, તાવમાં આ શાક ખવાય. એનું શાક સરસ થાય છે. કેટલાક કહે છે કે, આ શાક ખાધાથી મરડો થવાનો સંભવ છે.

પરવળ

પરવળનું શાક લોકો ઉત્તમોત્તમ માને છે અને ફળવર્ગના શાકોમા ખરેખર પરવળ ઉત્તમ છે. પરવળ હૃદયને હિતકારક, બલવર્ધક, પાચક, ઉષ્ણ, રુચિકર, કામવર્ધક, હલકાં અને સ્નિગ્ધ છે. તાવ, લોહીબિગાડ, ત્રિદોષ અને કૃમિનાં દરદોમાં આ અતિ હિતકારક છે. પરવળ પૌષ્ટિક છે અને ત્રણેય દોષોને હરનાર છે.

ગુવારસિંગ

ગુવારસિંગ પચવામાં ભારે છે, વાયુ કરનાર છે. ગુવારસિંગને પાણીમાં સારી રીતે બાફવી જોઈએ. બાફેલું પાણી નાખી ન દેવું જોઈએ. તાજી, કૂણી શિંગોનું શાક ખૂબ જ સરસ થાય છે. કેટલાક એમાં દહીં છાંટે છે. એના વાયડા ગુણને લઈને એમાં અજમાનો વઘાર મૂકવામાં આવે છે. મંદાગ્નિવાળાએ આ તેમ જ અન્ય શિંગોનાં શાક ન ખાવાં જોઈએ.

વાલોળ

વાલોળ મધુર છે, ભારે છે, વાયુ કરનાર છે, પૌષ્ટિક છે. **વાલની પાપડી, ચોળી,** વટાણા અને **લાંગની પાપડી** વગેરે આ જ જાતનાં શાક છે. આ બધાં વાયડાં છે, ભારે છે, પેટમાં ગુડગુડાટ કરનારાં છે. આટલા જ કારણથી આપણે તેમાં અજમો, લસણ, હિંગ, તેલ વગેરે નાખીએ છીએ. લાંગ તો અત્યંત વાયડા છે, પણ લોકો તેમાં અત્યંત લસણ અને તેલ વાપરે છે. આપણા લોકોની રાંધવાની રીત ખરેખર આપણને આશ્ચર્ય પમાડે તેવી છે.

સરગવાની શિંગ

કેટલાક એને શેકટાની શિંગ કહે છે. સરગવા બે જાતના–મીઠો અને કડવો–થાય છે. મીઠા ઝાડની શિંગો મીઠી અને કડવાની કડવી શિંગો થાય છે. સાધારણ રીતે મીઠા સરગવાની શિંગોનું જ શાક કરવામાં આવે છે. પણ જ્યાં મીઠો થતો નથી ત્યાં લોકો કડવી શિંગોનું શાક પણ કરે છે અને ખાય છે. કડવી શિંગોને સારી રીતે બાફીને પછી ૩–૪ વખત પાણીથી ધોઈ કાઢે છે એટલે કડવાશ નીકળી જાય છે. પછી તેમાં સારી રીતે ખટાશ અને મસાલો નાખવામાં આવે છે. કાળજાના, બરોળના, કમળાના, તાવના અંતર્વિદ્રધિવાળા–રોગીઓ માટે આ શાક ખૂબ જ ઉપયોગી છે. સરગવાની શિંગ અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, ગરમ છે, ગુલ્મ, શૂળ, શ્વાસ, રક્તદોષ વગેરેમા ઉપયોગી છે. શિંગવાળાં બધાં શાકો વાયડાં છે, જ્યારે આ શાક ગરમ છે. સરગવામાં એન્ટીબાયોટીક તત્ત્વો છે એમ પૂરવાર થયું છે. શેકટાની ભાજી ખાવા જેવી છે. એમાં વિટામિન 'એ' ખૂબ છે.

સૂરણ

સૂરણ જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, રુક્ષ, કષાય, ખરખરાટ ઉત્પન્ન કરનાર, પેટમાં ગુડગુડાટ ઉત્પન્ન કરનાર, રુચિકૃત અને ખાસ કરીને હરસમાં ઉપયોગી છે. બરોળ, ગુલ્મનો નાશ કરનાર છે. કંદ–શાકમાં સૂરણનું શાક શ્રેષ્ઠ છે. દાદરવાળા, કોઢવાળા અને રક્તપિત્તવાળા માટે સૂરણ હિતકર નથી. એક ઝેરી સૂરણ થાય છે જેનું શાક આંબલીના પાનમાં બાફીને પછી તેને ઘીમાં તળીને ખવાય છે. શિયાળામાં ઘણાં સ્ત્રીપુરુષો આ પ્રમાણે સૂરણ ખાય છે અને તે પૌષ્ટિક અને અર્શઘ્ન મનાય છે. હરસવાળાએ જો સૂરણથી ફાયદો ઉઠાવવો હોય તો એકાદ મહિના સુધી બીજું કંઈ જ અન્ન ન ખાતાં કેવળ ઝેરી સૂરણનું શાક

ખાવું અને છાશ પીવી. જડમૂળથી હરસ મટાડનારે આ પ્રયોગ કરી જોવા. રોજના શાકમાં વાડીઓનું સૂરણ વાપરવું જ્યારે હરસવાળા માટે જંગલી અરવતું સૂરણ સારું છે. ટૂંકમાં, દવામાં વાપરવું હોય તો અરવતું સૂરણ વાપરવું જોઈએ.

માણકંદ

બંગાળામાં આ શાક ખૂબ થાય છે અને બંગાળીઓ ખૂબ ખાય છે. માણકંદ કોઈ પણ જાતના સોજાના રોગમાં અત્યંત હિતકર શાક છે. ઉદર(જલંદર), સોજા, પાંડુરોગ, સંગ્રહણી વગેરે રોગોમાં માણકંદ જેવું બીજું ઉપયોગી શાક એકેય નથી. મેજર ડૉ. બી. ડી. બસુ કહે છેઃ " મેં માણકંદનો ઉપયોગ કેવળ દવા તરીકે જ નથી કર્યો, પણ ખોરાક તરીકે પણ કરી જોયો છે. તે મૃદુ રેચક અને મૂત્રલ છે. હરસમાં તેમ જ જાથુની કબજિયાતમાં તે ઉપયોગી છે. " રોગ-નિર્મુક્તાવસ્થામાં આ બહુ સુંદર ખાદ્ય પદાર્થ છે.

આ કંદને એક વાર સૂકવી નાખ્યા પછી ઘણો લાંબો વખત સુધી તે રહી શકે છે. તેમાં સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ વિશેષ છે. બંગાળીઓ આ શાક છૂટથી ખાય છે. ગૂજરાતમાં આનો પ્રચાર કરે એવા ઉત્સાહી બાગવાનો જોઈએ છીએ. બંગાળીઓ આને ' માનકુચુ ' કહે છે.

ગાજર

ચરક કહે છે કે ગાજર ગ્રાહી છે, તીક્ષ્ણ છે અને વાત તેમ જ કફના હરસમાં તે હિતકર છે. સોજામાં, દમમાં, હેડકીમાં, દૂઝતા કે સૂકા હરસમાં અને અતિસારમાં ગાજરનું શાક હિતકર છે. બરોળ વધી હોય તો ગાજર ખાવાની હકીમો સલાહ આપે છે. ગાજરમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઘણું સારું હોય છે. ગાજર ખૂબ જ પૌષ્ટિક છે. એનું શાક હિંદુઓ કરતાં મુસલમાનો બહુ ખાય છે. ગાજર હમેશાં કુમળાં અને

તાજાં લેવાં. પાકાં ગાજર દુર્જર છે. ગાજરમાં લોહનું પ્રમાણ ખૂબ છે, નિરિલ પણ ખૂબ છે. પરંતુ વિદ્વાનો માને છે કે ગાજર શરીરમાં બહુ હજમ થઈ શકતાં નથી. ઝાડામાં જ મોટો ભાગ નીકળી જાય છે. લોહનું પ્રમાણ ઘણું સારું છે.

પંજાબમાં 'ગાજરકા હલવા' પ્રસિદ્ધ મિઠાઈ છે. આપણે અહીં પણ ગાજરનો વપરાશ વધે એ ઇષ્ટ છે. પ્રાણી જેમાંથી વિટામીન 'એ' બનાવી લે છે એ 'કેરોટીન' નામનો પદાર્થ ગાજરમાં ખૂબ છે. 'કેરોટીન' નામ 'કૅરટ'—ગાજર—ઉપરથી પાડવામાં આવેલું છે.

હિંદુઓ હજી પણ ગાજર ખાતા નથી એ એમની સંકુચિત અને વિકૃત ધર્મભાવના સૂચવે છે.

ટોમેટાં

સર વૉલ્ટર રેલેને અા ફળ જડ્યું અને યુરોપમાં આણ્યું પણ તેણે જ. શરીરસંવર્ધન માટે જોઈતાં કેટલાંક દ્રવ્યો—લોહ, ચૂનો અને બીજા ખનિજ પદાર્થો—ટોમેટાંમાં સારા પ્રમાણમાં હોય છે. પહેલાં એમ મનાતું હતું કે ટોમેટાંમાં એક પ્રકારનો સ્વાદ લાગે છે તે ઓક્ઝેલિક એસિડને લીધે લાગે છે; પણ હવે એમ પૂરવાર થયું છે કે એ વાત સાચી નથી; ટોમેટાંમાં સાઈટ્રીક ઍસિડ હોય છે તેનો એ સ્વાદ છે.

ટોમેટાંમાં '**એ**,' '**બી**' અને '**સી**'—ત્રણેય વિટામિન્સ છે. ૧૪૦ ડિગ્રી ફાર્નહાઈટ ગરમી લાગે ત્યાં સુધી ટોમેટાંના વિટામિન્સ બળી જતા નથી એમ ડૉ. ગીવન્સ નામના એક સંશોધકે સિદ્ધ કર્યું છે.

પાકાં ટોમેટાં લાલચોળ—માંસ જેવાં લાગે છે એટલે ઘણા હિંદુઓ તે ખાતા નથી. પણ આ ભૂલ છે. આવું અગત્યનું શાક છૂટથી ખાવું જોઈએ. કોઈ પણ શાક સાથે તેની મેળવણી થઈ શકે એમ છે.

ટોમેટાંમાં લોહ, ચૂનો અને બીજા ખનિજ પદાર્થો સારા પ્રમાણમાં છે એ જ એનું મહત્ત્વ સિદ્ધ કરે છે.

શક્કરીઆં

લગભગ બટાટા જેવા જ ગુણો છે. શક્કરીઆંમાં સાકરનુ પ્રમાણ ઠીક છે.

તાંદલજો

તાંદલજાની ભાજી સારક છે અને તેથી કબજિયાતવાળા માટે સારી છે. ચરક કહે છે: "તાંદલજાની ભાજી રુક્ષ છે, મદ અને વિષને હણનાર છે, રક્તપિત્તવાળા દરદીઓ માટે એ ખાસ વખણાય છે—ઉપયોગી છે. તાંદલજો મધુર છે, પાકમાં પણ મધુર છે, ટાઢો છે." કોઈ પણ જાતના ઝેર માટે તાંદલજાની ભાજી ઉત્તમ ખાદ્ય છે. રક્તવિકાર માટે તાંદલિયાની ભાજી સારી છે. આ ભાજીમાં લોહનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. પ્રજીવનક દ્રવ્યો એમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. તાંદલિયાનાં મૂળ ચોખાના ધોવણ સાથે ઘસીને પીવાથી સ્ત્રીઓનું પ્રદર મટે છે.

મેથીની ભાજી

મેથીની ભાજી પૌષ્ટિક, વાતહર અને સારક છે. શિયાળામાં મેથીની ભાજી તેના પૌષ્ટિક ગુણને લીધે લોકો ખાય છે પણ ખરા. સુવાવડી સ્ત્રીઓ, તાવવાળાઓ અને મંદાગ્નિવાળાઓ માટે મેથીની ભાજી સારી છે. મેથીની ભાજી કૃમિનો નાશ કરનાર છે.

ડોડી

ચરક કહે છે કે સર્વ શાકોમાં ડોડીનું શાક ઉત્તમ છે (जीवन्तीशाकं शाकानाम्) ડોડીના વેલા બારે માસ જોવામાં આવે છે. એની કોમળ

કુપળો અને પાન છોકરાંઓ હર્ષથી ખાય છે. એનાં તાજાં, કૂળાં પાનની ભાજી થાય છે. એનાં કોમળ ફળોનું શાક અત્યંત સ્વાદિષ્ટ થાય છે. આ ફળ એમ ને એમ કાચાં પણ ખવાય છે. બહુ પાકાં પાન કે બહુ પાકટ ફળોનું શાક થતું નથી. રતાંધળાના દરદીઓ ડોડીનું શાક ખાય તો સારા થાય. બેત્રણ કેસો મેં આવી રીતે સારા થયેલા જોયા છે. તાંદલજાની પેઠે ઝેરના ઉતાર તરીકે ડોડીનું શાક ખવાય છે. આંખના રોગીઓ માટે આ શાક ઉત્તમ છે. ક્ષયવાળા માટે આના જેવું બીજું ઉત્તમ શાક નથી. ડોડીનાં સંસ્કૃત નામો जीवन्ती (જીવાડનારી), शाकश्रेष्ठा (ઉત્તમોત્તમ શાક) છે. ડોડીનું શાક રસાયન છે, બલ દેનાર છે, રક્તપિત્ત અને ક્ષયને મટાડનાર છે, સ્વરને સારો કરનાર છે. શ્વાસ અને ખાંસીને મટાડનાર છે. ક્ષયની દવામાં જીવન્તીઘૃતની બનાવટ પ્રસિદ્ધ છે.

પાશ્ચાત્યોને હજી આ ઉપયોગી શાકની જાણ થઈ નથી એટલે તેમનાં આહારવિષયક પુસ્તકોમાં આનો ઉલ્લેખ ભાગ્યે જ હોય છે. આપણે લોકો આપણને વારસામાં મળેલા જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. ખરી રીતે તો ટોમેટાં કરતાં આ ઉપયોગી શાકની પ્રસિદ્ધિ વધુ થવી ઘટે છે. પણ જ્યાંસુધી આપણાં વિલાયતની ઘરમાં દૂર થયાં નથી ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ જ રહેવાની !

ક્ષય, દમ, જ્વર, રક્તપિત્ત, સંગ્રહણી વગેરે રોગીઓ માટે ડોડીનુ શાક ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

ઉપસંહાર—ઉપરોક્ત શાકો ગૂજરાતમાં ઘણાં જાણીતાં છે. પણ આ ઉપરાંત અનેક શાકો છે અને વિવિધ પ્રાંતો તેમ જ દેશોમાં તે ઓછાંવત્તાં ખવાય પણ છે. આપણા ગુજરાતનાં ગામડાંમાં પાડાવેલાની, ટીબોની, કુંવાડિયાની, નાડીની (કાલશાક, પાણીમાં આના વેલા થાય છે), ફાંગની, સરગવાના અતિ કોમળ પાનની, ચણાના પાનની,

મોરસની—ભાજીઓ ખવાય છે. બંગાળમાં હિલમોચિકા (હેલંચા શાક બંગલા) અને માણુકંદ તેમ જ બીજાં અનેક જાતનાં શાકો ખૂબ જ પ્રચલિત છે જેમાંનાં કેટલાંક તો ભાગ્યે જ આપણે ગુજરાતીઓ જાણીએ છીએ. નાશિક તરફ કસુંબાનાં પાનની ભાજી, મહૂડાનાં લીલાં ફળની છાલ—શાક તરીકે વપરાય છે. કાઠિયાવાડ તરફ કરલીની ભાજી પરિચિત છે. આબલિયાકંદ તેમ જ નોળવેલની કેટલીક જાતો-ની વેલો ઉપર ગોળકંદ જેવી ગાંઠો થાય છે તેનું શાક તેમ જ મીઠા આમ્બાનું શાક ગૂજરાતમાં ખવાય છે. બંગાળી લોકો શાકના ભારે શોખીન હોય છે અને બંગાળામાં શાકો પણ ખૂબ જ થાય છે.

તુવેર શિંગ, ચોળી, વાલની પાપડી, લાંગની પાપડી, કુવચની શિંગ, ગુવાર, વાલ, મગ વગેરેનાં વેઢાં—ઇત્યાદિનાં શાક બહુ જ પ્રસિદ્ધ છે.

અગથિયો, સરગવો, કાંચનાર, ડોડી, શિમળો વગેરેનાં ફૂલનાં શાક થાય છે. ફૂલશાક સાધારણું રીતે મધુર અને રક્તપિત્તને મટાડનાર હોય છે.

અત્યારે પરદેશી ઘણી જાતનાં શાકો હિંદમાં થવા લાગ્યાં છે અને તે પણ અપનાવી લેવા જેવાં છે. મુંબઈનાં બજારોમાં સ્નેક ગાર્ડ (Snake-gaurd), કાઉ પી (Vigna Catiang) વગેરે વેચાય છે. આફ્રિકાનો મોગો (મેનીહોટ યુટિલિસીમાં)નાં મૂળિયાં, Canna edulis (Queensland arrow-root), નોળવેલની કેટલીક જાતોના કંદો (Yams), Alocasia અને Colocasiaના કંદો અને બીજી કેટલીક શિંગો જેવી કે Velvet beans, Yam beans Soya beans, Winged beans—ઇત્યાદિ શાકો આપણી વાડીઓમાં દાખલ કરવા યોગ્ય છે.

આપણાં ધાન્યો

શૂકધાન્ય

ઘઉં, જવ, જુવાર, બાજરી વગેરે શૂકધાન્ય (Cereals) છે, જ્યારે તૂવેર, વાલ, વટાણા વગેરે શિંબી ધાન્ય (legumes) છે. શૂકધાન્ય એ એકદળ વનસ્પતિ (monocotyledonous plants) છે, જ્યારે શિંબી ધાન્ય એ દ્વિદલ વનસ્પતિ (Dicotyledonous plants) છે. આહારના આ બે મુખ્ય વર્ગો છે અને સકલ ખાદ્યપદાર્થો આ બે શ્રેણીમાં જ અંતર્ગત થઈ જાય છે. ડાંગર અથવા ચોખા એ પણ શૂકધાન્યમાં જ આવી જાય છે.

શૂકધાન્યમાં ઘઉં અને ચોખા એ બે સમસ્ત માનવજાત માટે જીવનોપયોગી ખાદ્ય પદાર્થો છે. પૃથ્વી પર વસતી તમામ પ્રજાઓમાંથી $\frac{4}{5}$ ભાગ જેટલા મનુષ્યોનો આહાર ઘઉં અને ચોખા છે. શારીરિક શક્તિ (energy) આ જ આહારવર્ગમાંથી આપણને મળે છે. સૂર્યનાં પ્રચંડ કિરણોને પોતાના અંતરમાં ઉતારી અણુએ અણુમાં અચિંત્ય શક્તિ પ્રકટાવી આ શક્તિથી મનુષ્યજીવને આપ્લાવિત કરવાની ભીષણ તપશ્ચર્યા આ આહારવર્ગની વનસ્પતિઓ કરી રહી છે. સૂર્યનાં કિરણોમાંથી આ વનસ્પતિ પોતાનો આહાર પ્રત્યેક અંગમાં 'સ્ટોર' કરે છે. આપણે આ જ સ્ટોર થયેલી શક્તિ ખાઈને શક્તિસંપન્ન થઈએ છીએ અને પ્રત્યેક ક્ષણે ખર્ચાતી શક્તિને આ શક્તિથી ભરપાઈ કરીએ છીએ. શૂકધાન્ય એ જનસમાજનો મુખ્ય આહાર છે. આના સિવાય શક્તિસંચય સંભવતો જ નથી. માંસ અથવા પ્રાણીજ ખાદ્ય પદાર્થો કરતાંય આ શૂકધાન્યો ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ અમૂલ્ય છે. "Cereals may be said to be an intestinal food,

as meat is a gastric food." અર્થાત્ શકધાન્ય એ મુખ્યત્વે આંતરડાંનો ખોરાક છે. (કારણ કે શકધાન્યનું પાચન મોટે ભાગે આંતરડાંમાં જ થાય છે) જ્યારે માંસ એ હોજરીનો (હોજરીમાંથી સ્રવતો જઠરરસ માંસને પકવવામાં આગળ પડતો ભાગ ભજવે છે) ખોરાક છે. લાલાસ્રાવ સાથે આ શકધાન્ય મિશ્ર થાય છે. સ્ટાર્ચમય આ શકધાન્યો લાલા (લાળ) સાથે સંસર્ગમાં આવવાથી ખાંડમાં પરિણત થાય છે. પરંતુ જઠરરસ આની ઉપર ઝાઝું કામ કરી શકતો નથી; આંતરડાંમાં જ આ જાતનો આહાર પચે છે. પાચક અવયવોને આનાથી ઓછામાં ઓછો પરિશ્રમ પડે છે. આ જ ખોરાક ખાઈને એશિયાની પ્રજા તનતોડ મહેનત કરી રહી છે અને અખૂટ સામર્થ્ય દાખવી રહી છે. ઇટાલીનો મુખ્ય આહાર મકાઈ છે, આયર્લેંડનો મુખ્ય આહાર ઓટ છે, હિંદુસ્તાનમાં ઘણાનો આહાર ભાત છે, થોડાનો ઘઉં છે–અર્થાત્ માનવજાતનો આ પરમ ખોરાક છે. આ આહારમાં આહારપયોગી તમામ તત્ત્વો છે, કાર્યસાધક શક્તિ છે. આથી જ હચિન્સનનાં નીચેનાં વાક્યો ધ્યાનપાત્ર છેઃ

"As a group cereals are extremely well absorbed, *ranking in that respect next to,* and in some cases even above, the animal foods, and this fact, combined with their compactness and richness in nutrients places them in the front rank of human foods." P. 220.

માંસનું નત્રિલ–પ્રોટેન ૯૬ ટકા જેટલું શરીરમાં અભિશોષિત થાય છે, જ્યારે શકધાન્યનું નત્રિલ ફક્ત ૮૦ ટકા જેટલું જ અભિશોષિત થાય છે. આથી લાભ એ થાય છે કે નત્રિલનો વિપાક અમ્લ હોવાથી જેટલું યુરિક એસિડ–મૂત્રામ્લ–માંસ ખાદ્યમાંથી ઉદ્ભવે છે તેટલું શકધાન્યમાંથી ઉદ્ભવતું નથી. યુરીક એસિડ અનેક દારુણ રોગો-

ને જન્મ આપનાર છે. વળી શકધાન્યમાં સ્નેહનું પ્રમાણુ પણુ અલ્પ છે. એટલે સ્નેહને પચાવવા માટે પાચક યંત્રને જે શ્રમ ઉઠાવવો પડે છે તે પણુ શકધાન્યને પચાવવામાં પણુ પડતો નથી. શકધાન્યમાં સૌથી ઉપયોગી ખનિજ ક્ષારો છે અને આપણા દેહને આવશ્યક એવા ૧/૫ ભાગ જેટલાં ખનિજ ક્ષારો આ શકધાન્યમાંથી જ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. મૂત્રપિંડોને આ ખોરાક સુરક્ષિત રાખે છે. આની પાચનક્રિયા પણુ ધીરેથી ચાલે છે અને તે શક્તિ energy પણુ ધીરે ધીરે આપે છે, એટલે શારીરિક કાર્ય કરનારાઓ માટે આ જાતનો આહાર જ ઉપયોગી છે.

પોષણની દૃષ્ટિએ અને ખર્ચની દૃષ્ટિએ પણુ કોઈ પણુ જાતના આહાર કરતાં આ જ આહાર ઉત્તમ ઠરે છે.

નત્રિલ (પ્રોટિન) સાથે કર્બોદિત પદાર્થો પૂરતા પ્રમાણમાં લેવામાં નથી આવતા તો નત્રિલ વધારે બળે છે, એટલે શરીરને વિશેષ પ્રમાણુ-માં નત્રિલ લેવું પડે છે. વિશેષ નત્રિલ લેવું પડે એટલે પાચનયંત્રને નત્રિલમાંથી ઊપજેલા મેલોને શરીરની બહાર કાઢવાને માટે વધુ કામ બજાવવું પડે છે. ઉષ્ણતા, શક્તિ અને ઘસાયેલા અંગોનું રિપેરકામ— આ ત્રણુ કર્બોદિતનાં મુખ્ય કામ છે અને શકધાન્ય એ મુખ્યત્વે કર્બોદિત પદાર્થો જ છે.

ત્યારે થોડામાં વધુ ગરમી આપનાર ફક્ત શકધાન્યો જ છે. ખોરાકો-માં આ ખોરાક સૌથી વધારે સસ્તો છે. નત્રિલ અને સ્નેહ બન્નેને આના સિવાય ચાલતું નથી. સૈનિકો પાસેથી વિશેષ કામ લેવું હોય છે ત્યારે આ જ જાતના પદાર્થો તેમને આપવામાં આવે છે. (ચોકલેટ અને સાકર ઇત્યાદિ).

ચોખા, ઘઉં, બાજરી, જુવાર, મકાઈ, જવ એ મુખ્ય શકધાન્યો છે. આ દરેકના ગુણદોષ આપણે હવે જોઈશું.

ઘઉં

"દેહવૃદ્ધિ માટે ઘઉંનું નત્રિલ અત્યંત કીમતી છે. દૂધ અને ઈંડાંનાં નત્રિલ કરતાંય ઘઉંનું નત્રિલ દેહવૃદ્ધિ માટે ચઢિયાતું છે. હજી સુધી કોઈ પણ ધાન્ય એવું નથી શેાધાયું જેનું નત્રિલ ઘઉંના નત્રિલની સરખામણી કરી શકે."[1]

> गोधूम उक्तो मधुरो गुरुश्च
> बल्यः स्थिरः शुक्ररुचिप्रदश्च ।
> स्निग्धोऽतिशीतोऽनिलपित्तहन्ता
> सन्धानकृत् जीवनकोऽल्परेची ॥
> —शोढल

અર્થાત્ ઘઉં મધુર છે, બલપ્રદ છે, પચવામાં સહેજ ભારે છે, ધાતુ એાને સ્થિર કરનાર છે, વીર્ય અને રુચિ બન્નેને વધારનાર છે, સ્નિગ્ધ છે, અતિ શીત છે, વાયુ અને પિત્તને હણનાર છે, ભાંગેલું હાડકું સાંધનાર છે, જીવનને માટે ખૂબ જ પથ્ય છે, સહેજ રેચક પણ છે.—શેાઢલ

ઘઉં એ અનાજનો રાજા છે. જેની સ્થિતિ હોય તેને તો બાજરી, મકાઈ, જુવાર કરતાં હું તો ઘઉં ખાવાની જ સલાહ આપું. બાજરીમાં, જુવારમાં અને મકાઈમાં શરીર નિભાવવા જેટલાં તત્ત્વો એાછાવત્તા પ્રમાણમાં જરૂર છે જ, પરંતુ જીવનોપયોગી ઊંચી કક્ષાનાં તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં, જેટલાં ઘઉંમાં છે તેટલાં બીજા ધાન્યમાં નથી એ નિર્વિવાદ વાત છે. અલબત્ત, ઘઉંમાં સ્નેહનું પ્રમાણ નહિ જેવું અથવા અત્યલ્પ છે. વળી કેલ્શિયમ પણ ઘઉંમાં બહુ નથી. આમ છતાં ઘઉંમાં જે ઊંચી જાતનું નત્રિલ છે તે જીવનવિકાસ માટે અમૂલ્ય છે અને એને લીધે જ ઘઉંની પ્રતિષ્ઠા છે.

---

૧. મૅક કોલમ અને સાઈમન્ડઝકૃત ન્યુઅર નૉલેજ ઑફ ન્યુટ્રીશન.

ઘઉંના દાણાના વિવિધ ભાગોનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ :

થૂલું (બ્રાન)	અંદરનો મગજ (એન્ડોસ્પર્મ)	બીજાંકુર (જર્મ)	આખો દાણો ૧૦૦ ટકા.	
પાણી	૧૨·૫	૧૩·૦	૧૨·૫	૧૪·૫
નત્રિલ	૧૬·૪	૧૦·૫	૩૫·૭	૧૧·૦
સ્નેહ	૩·૫	૦·૮	૧૩·૧	૧·૨
કર્બોદિત	૪૩·૬	૭૪·૩	૩૧·૨	૬૯·૦
કાષ્ટક	૧૮·૦	૦·૭	૧·૮	૨·૬
ખનિજ ક્ષારો	૬·૦	૦·૭	૫·૭	૧·૭*

ઘઉં ઘર આગળ ઘંટીથી દળેલો હોય તો જ આટલા તત્ત્વો તેમાં સચવાઈ રહે. બજારમાં જે મેંદાનો લોટ વેચાય છે તેમાંથી થૂલું અને બીજાંકુર દૂર કરવામાં આવ્યાં હોય છે. આથી મેંદો એ તો કેવળ સ્ટાર્ચ જ છે, એમા નથી વિટામીન, નથી ખનિજ ક્ષારો કે નથી કોઈ જીવનોપયોગી તત્ત્વ. આ છતાંય જે શોભા ખાતર મેંદો વાપરે છે તેને શું કહેવું ?

મેંદો બહુ મોટી મિલોમાં બને છે પરંતુ સાધારણ ફ્લૉર મિલોમાં પણ ઘઉંનાં કેટલાંક તત્ત્વો તો નાશ જ પામે છે. ઘઉંનાં તત્ત્વો અબાધિત રાખવાં હોય તો લોટ ઘર આગળ જ દળાવવો જોઈએ. આ લોટનો સ્વાદ અને ઘંટી (ફ્લૉર મિલ)ના લોટનો સ્વાદ—બન્નેમાં ખૂબ જ તફાવત હોય છે.

બીજાંકુરમાં નત્રિલનું પ્રમાણ ખૂબ છે, એમાં વિટામિન 'બી' અને 'એ'નું પ્રમાણ ખૂબ છે. આ બીજાંકુરમાં તેલ છે જેમાં વિટામિન

*ફુડ ઍન્ડ પ્રિન્સિપલ ઑફ ડાયેટેટિક્સ, હચિન્સન અને મોટરામ કૃત આવૃત્તિ ૮મી પૃ ૨૨૧.

'ઇ' છે—જે પ્રજોત્પાદક વિટામિન તરીકે ઓળખાય છે અથવા ઉત્પાદક શક્તિ વધારનાર છે, વંધ્યત્વનિવારણ કરે છે. ઘઉંના થૂલામાં ખનિજ ક્ષારો પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. માટે થૂલું કદી નાખી દેવું જોઈએ નહિ. આ થૂલાને ફરીથી દળાવી લઈ ચાળણીથી ચાળી લઈ ને લોટમાં નાખી દેવું જોઈએ. કબજિયાત દૂર કરવા માટે આ થૂલું અતિ કિંમતી પદાર્થ છે. બહુ જાડું થૂલું શરીરમાં પચતું નથી અને તે ઝાડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. જે લોકો ફ્લોર મિલનો લોટ ખાતા હોય તેવાઓએ તો આવું થૂલું ખાસ એમાં ઉમેરવું.

ઘઉં ઘઉંમાં ઘણો તફાવત નજરે પડે છે. યુરોપમાં હંગેરીના ઘઉં સૌથી ઉત્કૃષ્ટ ગણાય છે. આપણે અહીં માળવાના ઘઉં શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ભરૂચ જિલ્લામાં હાંસોટના ઘઉં વખણાય છે. તેમાંય વળી ખાસ એકાદ ગામના ઘઉં વધુ વખણાય છે. ગૂજરાતના ઘઉં કરતાં પંજાબના ઘઉં ખૂબ જ પૌષ્ટિક મનાય છે. સારીનરસી જમીન, ઓછોવત્તો વરસાદ, સારીનરસી ખેડ અને બી આ બધાને લીધે ઘઉંના નમૂનાઓમાં ખૂબ ફેર જોવામાં આવે છે. ખૂબ વરસાદને લીધે મૂળ પાસેના ક્ષારો–નાઈટ્રેટ્સ–ધોવાઈ જાય છે અને તેથી જે ઘઉં પર ખૂબ વરસાદ પડ્યો હોય તેમાં કસ જણાતો નથી. થોડું થોડું પાણી વારંવાર મળવાથી ઘઉં ઘણા સારા થાય છે. સવારમાં ઝાકળ ખૂબ પડતું હોય તો ઘઉં સારા થાય છે.

જે ખેતરમાં ખાતર નાખેલું ન હોય તે ખેતરના ઘઉંમાં નહિ જેવા ખનિજ ક્ષારો જણાય છે. ગાયભેંસનું છાણનું ખાતર રાસાયણિક ખાતર કરતાંય શ્રેષ્ઠ પુરવાર થયું છે. રાસાયણિક ખાતર પૂરેલા ખેતરના ઘઉંમાં વિટામિનનું પ્રમાણ ઘણું સારું માલમ પડેલું છે. ખનિજ ક્ષારો પણ સારા પ્રમાણમાં જણાયા છે. જરા પણ ખાતર નાખેલું ન હોય એવા ખેતરના ઘઉંમાં ખનિજ ક્ષારો, ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ,

પચનીયતાની દૃષ્ટિએ—ઉપયોગી છે. પરંતુ આ રોટીમાં મેંદાનો લોટ વપરાય છે તે ન વપરાવો જોઈએ. મેંદાની નહિ પણ રવાની અને સાદા લોટની બન્ને પાંવરોટી બનાવવામાં આવે તો જ તે ઉપયોગી છે. એકલા લોટની પાંવરોટી બને તો છે જ, પરંતુ તે સ્વાદમાં, કુમાશમાં અને પચનીયતામાં ઠીક નથી જણાતી. આખા ઘઉંના લોટની બ્રેડ પચવામાં ભારે છે, ચાવવામાં કઠિન છે, સ્વાદમાં ઊતરતી છે અને પાચનને અંતે મલ દ્વારા અણપચ્યો મોટો ભાગ ઝાડામાં નીકળી જાય છે. ખોરાક પોષણની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ હોવો જોઈએ, પરંતુ સાથે સાથે તેની બનાવટ, રૂપરંગ તરફ પણ ધ્યાન દેવાની ખૂબ જ જરૂર છે. જે ખોરાકને મોંમાં મૂકતાં પાણી ન છૂટે તે ખોરાક પછી તે ચાહે તેટલો સત્ત્વવાન કાં ન હોય તોયે તે નકામો છે. પાકશાસ્ત્ર એ ઉત્કૃષ્ટ કલા છે એ યાદ રાખવું ઘટે છે. હચિન્સન તો કહે છે કે મેંદાનાં પાંવ (White Bread) કરતાં લોટના પાંવ-(Bran Bread) લગારેય ચઢિયાતાં નથી. (પૃ. ૨૪૬)

આથી ડૉ. ચંદ કહે છે કે "Bread making today, in all modern countries, has become a special technique almost an exact science." અર્થાત્ તમામ સુધરેલા દેશોમાં આજ બ્રેડની બનાવટ એ એક નોંખું શાસ્ત્ર થઈ પડ્યું છે. આ જ વિદ્વાન બ્રેડ વિષે કહે છે કે "The general idea, that bread is good for all people is a pathetic misconception. Yes, it is good for a muscular labourer who needs its carbohydrates for its energy, but rice is much better. In normal good health, in moderate quantity, it cannot do any harm to anyone. But those, who have any gastric afflictions, dyspepsia, hyper-acidity, dilatation of the stomach, intestinal troubles

and diabetes should avoid bread. Even in normal health one should try to avoid bread that is entirely fresh. The gluten and starch are yet soft and adhesive and consequently it is not porous and does not absorb moisture; and when it is masticated, it becomes a leathery putty-like mass into which saliva cannot enter......" (Food and Health, by Chandra Chakraberty Page 72)

" પાંવરોટી બધા માટે ઘણી સારી છે, એવી જે સાધારણ માન્યતા છે એ કરુણાજનક મિથ્યા વિધાન છે. હા, પાંવરોટી એ ખૂબ શારીરિક શ્રમ ઉઠાવનારા માટે સારી ચીજ છે, કારણ કે એમને તો એના કબોદિતમાંથી ક્રિયાશક્તિ (energy) મેળવવી છે. પરંતુ બેઠાડુઓ માટે એ એટલી બધી ઉપયોગી ચીજ નથી. હા, સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો પાંવરોટી કોઈને કશું જ નુકસાન કરતી નથી. પરંતુ જેમને પેટની ફરિયાદો, અજીર્ણ, આમાતિસાર, અમ્લપિત્ત, આમાશયપ્રદાહ, આંતરડાના રોગો અને મધુમેહ જેવા રોગો હોય છે તેવાઓએ બ્રેડ ન ખાવી જોઈએ. સ્વસ્થ સ્થિતિમાં પણ તરતની તાજી બ્રેડ તો ન જ ખાવી જોઈએ; કારણ કે ગ્લુટેન અને સ્ટાર્ચ બન્ને હજી તદ્દન મૃદુ અને પરસ્પર સંલગ્ન હોય છે, જેથી તે ભેજ ખેંચી શકતા નથી. આથી આવી તાજી બ્રેડ ચાવવામાં ચામડા જેવી કઠિન અને નિઃસ્વાદ લાગે છે. આવી બ્રેડમાં લાલાસ્રાવ મળી શકે નહિ અને પાચનક્રિયા સારી ચાલી શકે નહિ. " પાંવ તુરતનાં—તાજાં—ન ખાવાં જોઈએ.

પાંવરોટી કે ફૂલકા–દરેક ક્રિયા પાછળ એક સામાન્ય નિયમ એ છે, કે બાંધેલા લોટમાં કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ ઉત્પન્ન કરવો. આ ગૅસને લીધે તે ફૂલે છે. ફૂલકો ફૂલે છે ત્યારે એ ફુલાવાવાળા ભાગમાં આ જ

ગૅસ હોય છે. આને લીધે સ્ટાર્ચ સુપાચ્ય બને છે, નત્રિલયૌગિકો પણ સુપાચ્ય બને છે. આપણા ગુજરાતીઓના નાજુક ફુલકા રાંધણકલાનો ઉત્તમ નમૂનો છે. આથી જ આપણા ગુજરાતના રસિક વૈદ્ય કવિશ્રી કૃષ્ણરામ શર્મા કહે છે કે :—

'गन्धविह्वलभवा घृतप्लुता पूर्णचन्द्रपरिवेशवर्तुला ।
तुष्टिपुष्टिबलवीर्यवर्धिनी फुल्लिका मधुमिदे निवेद्यताम् ॥

(मिद्भमेषजमणिमाला पृ. ३२)

પૂર્ણચંદ્રના જેવો ઘઉંના લોટનો ફુલકો ઘીમાં બોળીને ખાવાથી તુષ્ટિ, પુષ્ટિ, બળ અને વીર્ય વધે છે.

કેટલીક ચપાટી કે ભાખરી અતિશય જાડી હોવાથી અંદરથી કાચી રહે છે અને ચાવતાં મોંમાં લોચા વળે છે. આમાં લાળ બરાબર મિશ્ર થઈ શકતી નથી. પરિણામે બહુ જાડી અને બરછટ ચપાટીઓ ખાવી ન જોઈએ. કૂંડી રોટલી કે ભાખરી જો તાણી તૂટે નહિ એવી હોય તો પચવામાં ભારે પડે છે.

ઘઉંની ધાણી થાય છે જે ગુજરાતમાં હાંસોટ તરફ ખવાય છે. આ ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે. ધાણી ફોડવાથી ઘઉંના સ્ટાર્ચકણો ફાટી જાય છે, જેથી પચવામાં આ ધાણી સારી પડે છે. સહેજ મીઠું લગાડવામાં આવે છે એટલે સ્વાદ પણ સરસ હોય છે. માંદા માણસો માટે આવી ધાણી સુપાચ્ય અને રુચિકર બને છે. આ ધાણીનો પ્રચાર વ્યાપક થાય એમ હું ઇચ્છું છું.

મકાઈ

મકાઈ એ અમેરિકાની મૂળ વતની છે. કોલંબસે ૧૪૯૨માં સીબામાં આ ધાન્ય જોયું હતું અને અમેરિકાથી કોલંબસ જ આ ધાન્ય યુરોપમાં લાવ્યો હતો.

ડીમક ફાર્માકોપિઆ ઇન્ડીકામાં લખે છે કે મકાઈ એ નામ જાણે કે તે મક્કાથી આવ્યું હોય એમ સૂચવે છે અને યૂરોપમાં આ ' ટર્કીશ કોર્ન ' તરીકે ઓળખાય છે.

મકાઈ અમેરિકામાં ખૂબ ખવાય છે. મેકસીકો અને નાતાલમાં તો મકાઈ " Staff of life "—જીવનઆધાર મનાય છે. ૧૮૪૮ના બટાટાના દુષ્કાળ વખતે આયર્લેંડમાં દાખલ થઈ હતી.

મકાઈ ગુજરાતમાં દાહોદ તરફ ખવાય છે. લીલી મકાઈ શેકીને ખાવામાં અતિ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. કુમળા મકાઈના દાણામાં સાકર હોય છે, જે મકાઈ મોટી થયે સ્ટાર્ચમાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે.

ગરીબ માણસો માટે મકાઈ ઉત્તમ ખોરાક છે. કોઈ પણ **ધાન્ય (ઓટના અપવાદ સિવાય) કરતાં મકાઈમાં સ્નેહતત્ત્વ પ્રમાણ વધુ છે એટલે જે તેલ ઘી ખાઈ શકતા નથી એમને માટે મકાઈ સરસ ખોરાક છે.** ઘઉંનાં તમામ તત્ત્વો મકાઈમાં છે. ફક્ત ખનિજ ક્ષારો જેટલા ઘઉંમાં છે તેટલા મકાઈમાં નથી. મકાઈનું નત્રિલ ઘઉંના નત્રિલ જેટલું કિંમતી ગણાતું નથી.

મકાઈની પીળી, સફેદ, લાલ—આની ત્રણ જાતો થાય છે. આ ત્રણમાં પીળી જાતની મકાઈ ઉત્તમ ગણાય છે. આનું કારણ એ છે કે પીળા રંગવાળા છોડના ભાગમાં વિટામીન ' એ ' વધુ હોય છે. પરંતુ હમણાં હમણાં આ માન્યતાને ઝાઝું વજૂદ આપવામાં આવતું નથી.

પ્રથમ આ માન્યતા ખૂબ જ પ્રચલિત હતી કે વનસ્પતિના પીળા રંગવાળા ભાગમાં વિટામીન 'એ' વધુ પ્રમાણમાં હોય છે.

ઘઉંની માફક મકાઈમાં વિટામીન 'બી' હોય છે. ઘઉંના જેવાં અને જેટલાં પોષક તત્ત્વો મકાઈમાં નથી તેમ છતાં મકાઈ ફેંકી દેવા જેવી તો નથી જ.

	નત્રિલ	કર્બોદિત	સ્નેહ	શર્કરા
પીળી મકાઈ	૧૦·૧૧	૬૭·૪૪	૮·૨૩	૨·૭૦
ધોળી મકાઈ	૯·૫૪	૬૪·૭૬	૪·૮૫	૨·૬૮
મકાઈનો લોટ	૧૪·૦	૭૦·૬૮	૪·૮૮	

અર્થાત્ મકાઈમાં નત્રિલ છે, કર્બોદિત છે, સ્નેહ છે, શર્કરા છે અને વિટામિન 'બી' પણ છે. આમાં પોટાશિયમ્, સોડિયમ્, કેલ્શિયમ્, મેગ્નેશિયા, લોહ, ફૉસ્ફરસ, સલ્ફર વગેરે અનેક ઉપયોગી ક્ષારો છે.

ઘઉંના જેવું ગ્લુટેન નત્રિલ મકાઈમાં નથી, એટલે મકાઈની રોટલી કે ભાખરી કે બિસ્કિટ બની શકતાં નથી. મકાઈનું નત્રિલ ઘઉંના નત્રિલ કરતાં ઘણું જ ઊતરતું (Low Biological value) માલમ પડ્યું છે, માટે જેની સ્થિતિ હોય તેને તો મકાઈ કરતાં ઘઉં જ પસંદ કરવા હિતાવહ છે.

'Stuartevant's Notes on Edible Plants' નામના પુસ્તકમાં મકાઈનો સવિસ્તર ઇતિહાસ આપવામાં આવ્યો છે. (પૃ. ૬૦૮થી ૬૧૯) ઘાસના વર્ગની આ વનસ્પતિ છે.

मकायस्तु महाकायो कटिजः कांडजः स्मृतः
शिखालुः सुपुटांतरथः यावनालसमो गुणैः ॥

महाकायः तृप्तिकरः वातलः कफपित्तहृत् ।
विष्टंभजनको रुक्षः कोमलो रुचिपुष्टिकृत् ॥

(कतोभट्ट निघंटुमांथी)

મકાઈમાં જુવાર (यावनाल) જેવા જ ગુણો છે. મકાઈ તૃપ્તિ કરનાર છે, વાયડી છે, કફ અને પિત્તને હરનાર છે, પેટમાં ગડગડાટ કરનાર છે, રુક્ષ છે. કુમળી મકાઈ રુચિ અને પુષ્ટિ કરનાર છે.

બાજરી

ગુજરાતના ઘણા ભાગમાં બાજરી મુખ્ય ખોરાક છે. ડૉ. ચંદ્ર કહે છે, કે પોષક તત્ત્વો જોતાં તો ઘઉં અને ચોખા કરતાંયે બાજરી ઉત્તમ ખોરાક છે. એલેન્ડ બાજરીની ઘટના નીચે મુજબ આપે છે:

પાણી ૧૦·૧૩ ટકા, નત્રિલ ૮·૯થી ૧૫ ટકા, સ્નેહ ૨·૭થી ૪ ટકા, શર્કરા અને સ્ટાર્ચ ૫૬·૬૬, રાખ ૧·૪૬ સુધી કાષ્ઠક (સેલ્યુલોઝ) ૩·૧૦, કેનીંગ (*Koenig*) નામનો વિદ્વાન કાષ્ઠકનું પ્રમાણ ૧૨થી ૧૮ ટકા જેટલું દર્શાવે છે.

બાજરીના 'વિટામિન' માટે વિદ્વાનોમાં હજી મતભેદ છે. મેક કોલમ, સાયમોન્ડઝ અને મીટ્રઝ (૧૯૧૭) માને છે કે બાજરીમાં 'એ' અને 'બી' બન્ને જાતનાં વિટામિન છે અને વિટામિન 'એ' વધુ પ્રમાણમાં (high content) છે, એમ તેઓ માને છે.

લેફ્ટ. કર્નલ રોબર્ટ મેક કેરીસન નીચે પ્રમાણે લખે છે: "જે ખેતરને ઘણાં વર્ષોથી ખાતર મળેલું નથી હોતું, પણ દર વર્ષે જેમાં બાજરી વાવવામાં આવે છે એ બાજરીમાં પોષક તત્ત્વોનો એટલો બધો અભાવ હોય છે કે ખાનારને તે નુકસાન કરે છે; કારણ કે એ બાજરીના દાણામાં ઝેરી તત્ત્વ હોવાનો સંભવ છે.[1] જ્યારે છાણનું ખાતર જે ખેતરને સારી રીતે મળેલું હોય છે તે ખેતરની બાજરીનાં

---

1 "It has been found in regard to Millet—a common food grain in South India—that soil, on which it is repeatedly grown, but which has received no manure for many years, yields a grain the nutritive value of which is so low that it may actually be harmful to the users of it, suggesting the acquirement by the grain of toxic qualities."

પોષક તત્ત્વો તેમ જ વિટામિન ઘણા સારા પ્રમાણમાં હોય છે. રાસાયણિક ખાતરવાળા ખેતરની બાજરીમાં છાણના ખાતરના ખેતરની બાજરી જેવાં પોષણકારક તત્ત્વો નથી હોતાં—" કબૂતરો ઉપરના પ્રયોગોથી એ નક્કી થયું છે કે છાણના ખાતરવાળા ખેતરની બાજરી ઉત્કૃષ્ટ, રાસાયણિક ખાતરના ખેતરની બાજરી મધ્યમ અને તદ્દન ખાતર વિનાના ખેતરની બાજરી અધમ (બલ્કે નુકસાનકારક) હોય છે. છાણના ખાતરવાળી બાજરીમાં રાસાયણિક ખાતરની બાજરી કરતાં વિટામિન 'બી'નું પ્રમાણ સારું હતું. ખનિજ ક્ષારોનું પ્રમાણ પણ સારા ખાતર ઉપર જ નિર્ભર હોય છે.

સાધારણ રીતે લોકોમાં એવી માન્યતા છે કે ઘઉં કરતાં બાજરી પચવામાં ઘણી હલકી છે. પણ ડૉ. **ચંદ્ર ચક્રવર્તી** તેમના "ફૂડ ઍન્ડ હેલ્થ" નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે "બાજરીમાં રહેલા વધુ પડતા કાષ્ટક અંશ (સેલ્યુલોઝ)ને લઈને કોઈ પણ ધાન્ય કરતાં બાજરી પચવામાં સૌથી ભારે(Hardest to digest) છે અને બાજરીનું ઍલ્બ્યુમિનનો ૫૩ ટકા જેટલો ભાગ તો શરીરમાં પચ્યા વિના જ બહાર ચાલ્યો જાય છે. જે માણસની જઠરાગ્નિ ખૂબ જ તીવ્ર હોય તે માણસે જ લાંબા વખત સુધી બાજરી ખાવી. (પા. ૭૫)" મને આ વાત બરાબર નથી લાગતી. કેનીંગે જે કાષ્ટકનું પ્રમાણ આપ્યું છે તે ખોટું જણાય છે. હચિન્સનના કોષ્ટકમાં કાષ્ટકનું પ્રમાણ જૂજ છે. લાખો લોકો બાજરીના રોટલા ખાય છે અને ઘણી સહેલાઈથી તે પચી પણ જાય છે, એટલે કાષ્ટકનું અતિશય પ્રમાણ જે દાખવે છે તે ભૂલ છે.

બાજરીમાં ઘઉં કરતાં સ્નેહનું પ્રમાણ વધારે છે એટલે બાજરીના લોટમાં, રોટલા બનાવતી વખતે, મોણ નાખવામાં નથી આવતું. આથી ગરીબ લોકો માટે બાજરી સારો ખોરાક છે.

બાજરીની ઘૂઘરી ગોળ સાથે ખાવાથી શક્તિ આવે છે—બળ વધે છે. બાજરીનો લીલો પોંક પણ ખવાય છે; ધાણી પણ ફોડાય છે.

> वर्जरी नालिका नाली नीलसस्यं च साजकः ।
> अग्रधान्यं वर्जरीका तथा नीलकणास्मृताः ॥
> साजको वातलो हृद्यो बल्यः कांतिकरो मतः ।
> अग्निदीप्तिकरश्चोष्णः रक्षः पित्तप्रकोपनः ॥
> स्त्रीकामदो दुर्जरश्च पुंस्त्वपुष्टिहरो मतः ॥
>
> (નિઘંટરત્નાકર.)

બાજરીનાં સંસ્કૃત નામો બર્જરી, નાલિકા, નાલી, નીલસસ્ય, સાજક, અગ્રધાન્ય, બર્જરિકા, નીલકણા—વગેરે છે.

બાજરી વાયુ કરનાર છે, હૃદ્ય છે, બલપ્રદ છે, શરીરને કાંતિ આપનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, ઉષ્ણ છે, રુક્ષ છે અને ગરમ હોઈ પિત્તને કોપાવનાર છે. બાજરી કફવાતને હણનારી છે.

બાજરી ગરમ મનાય છે. પુંસ્ત્વ (પુરુષાતન) આપનાર છે અને કામોદ્દીપક છે. કાઠિયાવાડ તરફ બાજરી જ મોટે ભાગે ખવાય છે. મહેનતુ માણસો માટે બાજરી અને અડદની દાળનો ખોરાક બધી રીતે યોગ્ય છે. બાજરી અને ઘઉં વારાફરતી ખાવામાં લેવા ઠીક છે. બાજરીમાં સ્નેહનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી, ગરીબ લોકો સ્નેહ ખાઈ શકે તેવી તેમની આર્થિક સ્થિતિ હોતી નથી એટલે તેમને માટે સુંદર ખાદ્ય પદાર્થ છે. બાજરીનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ નીચે આપવામાં આવે છે :—

બાજરીનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ

જલ	૧૨.૨ ટકા	કર્બોદિત	૭૦.૬ ટકા
નત્રિલ	૮.૨ ,,	કાષ્ઠક	૩.૧ ,,
સ્નેહ	૪.૨ ,,	ખનિજ ક્ષારો	૧.૭ ,,

(હચિન્સન પ્રમાણે)

જુવાર

મદ્રાસના ખેતીવાડી ખાતા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલા એક પુસ્તકમાં જુવારનો વાપર નીચે મુજબ દર્શાવવામાં આવ્યો છે અને તે સારો છે. અત્યારે જ્યાં ને ત્યાં આપણે મૉલ્ટ શબ્દ સાંભળીએ છીએ–' કૉડલિવર ઑઈલ વીથ મૉલ્ટ એક્ષ્ટ્રેક્ટ ' એ અતિ જાણીતું છે. મૉલ્ટ એ અંગ્રેજી શબ્દ છે. મૉલ્ટ એટલે ફણગા ફુટાડેલા ધાન્યનો લોટ. અને જુવારના લોટ કરતાં આ લોટ (મૉલ્ટેડ જુવાર) ખાવામાં ઘણો જ સારો છે એ નિઃસંદેહ છે. મૉલ્ટેડ જુવાર બનાવવાની રીત :—

" સારી જુવારને ૨૪ કલાક સુધી પાણીમાં ભીંજાવી રાખવી, દર ૭ કલાકે પાણી બદલતા રહેવું. પછી આ જુવારને એક ભીના કપડાની પોટલીમાં બાંધી ઉપર ભાર મૂકી દબાવવી. ફણગા ફૂટે એટલે પોટલી છોડીને તે ફણગા ફૂટેલી જુવારને એક સાદડી કે કપડા ઉપર એકસરખી સૂકવવી. અમુક અંતરે સહેજસાજ પાણીનો છંટકાવ તે ઉપર કરવો. જ્યારે ૦॥। ઈંચ જેટલા લાંબા ફણગા ફૂટી ગયા હોય ત્યારે ફરીથી તેને છાયામાં ૭ કલાક સુધી સૂકવવી અને પછી સૂર્યના તાપમાં સૂકવવા મૂકવી. બરાબર સૂકાઈ ગયા બાદ આ જુવારને સહેજ પાણીનો હાથ આપી ખાંડી નાખવી. આથી જુવારનાં બધાં છોડાં અને ફણગા સહેલાઈથી ઊખડી જશે. (ફણગા સ્વાદમાં કડવા લાગે છે એટલે દૂર કરવા કહ્યું છે). આવી રીતે છોડાં અને ફણગા બન્ને દૂર કર્યા પછી જુવારને તવા ઉપર ધીમા તાપે રતાશ પકડે ત્યાં સુધી શેકવી. આથી ઝડપભેર ચાલતી મૉલ્ટની ક્રિયા અટકી જશે. આ પ્રમાણે તૈયાર થયેલી જુવાર ' મૉલ્ટેડ જુવાર ' કહેવામાં આવે છે. આનો લોટ ૧થી ૬ના પ્રમાણમાં બીજા લોટ સાથે ભેળવીને પછી રોટલી કે કાંજી વગેરે બનાવી લેવાં એ હિતાવહ છે. "

જવ

"જવ તૂરા છે, મધુર છે, શીત છે, વિપાકમાં તીખા છે, કફને તથા પિત્તને હરનારા છે, વ્રણ ઉપર સર્વદા તલના જેવા જ પથ્ય છે, મૂત્રને અલ્પ કરનાર છે, વાયુ તથા વિષ્ઠાને વધારનાર છે, વયઃસ્થાપનકૃત છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, બુદ્ધિ (મેધા) વધારનાર છે, સ્વરને સારો કરનાર છે, વર્ણને સારો કરનાર છે, સ્નિગ્ધ છે, જાડા માણસના મેદને ઓછો કરનાર છે. મેદથી આવરણ પામેલા વાયુને તથા તૃષાને હરનાર છે, અતિરુક્ષ, લોહી તથા પિત્તને સાફ કરનાર છે." —**સુશ્રુત**

જવ તેની સુપાચ્યતાને લીધે મશહૂર છે. જવમાં ખનિજ પદાર્થોનું પ્રમાણ વિશેષ છે–ખાસ કરીને ફોસ્ફરસ અને મૅગ્નેસિયાનું. **ફોસ્ફરસનું પ્રમાણ એટલું તો મોટું છે કે ભાગ્યે જ કોઈ અનાજમાં એટલું હશે.** એના ફોસ્ફરસ પ્રમાણમાં કેવળ નાની મચ્છીઓ, ઈંડાંની પીળી દાળ અને પનીર(cheese)જ તેનાથી વધે છે અને મૅગ્નેસિયાના પ્રમાણમાં એક ફક્ત ગાજર (carrots) જ તેની સરખામણી કરી શકે છે. જવમાં ૧૫·૬ ટકા પાણી, ૧૧·૭૫ ટકા નત્રિલ, ૭૦·૯ ટકા કર્બોદિત, ૦·૧૧ ટકા રેશા અને ૦·૪૭ ટકા રાખ છે. ઘઉંમાં જેમ અગત્યનું નત્રિલ ' ગ્લીયાડીન ' છે તેમ જવમાં ' હોર્ડીન '(Hordein) છે. જવને ખાંડી તેનાં છોડાં કાઢી નાખીને તેની રોટલી, પૂરી વગેરે બનાવી શકાય છે. છોડાં સાથે ખાવાથી તે પચતા નથી અને તેનું ૫૬ ટકા જેટલું આલ્બ્યુમિન પચ્યા સિવાય શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. જવનું પાણી તાવમાં પીવા માટે અપાય છે. જવનું પાણી પીવાથી તાવની બળતરા કમી થાય છે, તરસ ઓછી લાગે છે અને ખોરાકની ગરજ સારે છે. આ જવના પાણીને બચ્ચાંને પીવાના દૂધમાં પણ નાખવામાં આવે છે. કારણ કે એથી દૂધના કેસીન ગ્રેન્યુલ્સ(કણો) બહુ સૂક્ષ્મ થાય છે અને દૂધ જલદી પચી જાય છે. કીનીંગ(Koenig)ના

મતાનુસાર જવમાં નીચે પ્રમાણે ખનિજ તત્ત્વો છેઃ—પોટાશ ૨૧, સોડિયમ ૨.૩૯, લાઈમ ૨.૬૪, મેગ્નેસિયા ૮.૮૩; લોહ ૧.૧૯, ફૉસ્ફરીક ઍસીડ ૩૩.૧૦, સિલિસિક ઍસીડ ૨૬, સલ્ફ્યુરિક ઍસીડ ૧.૮૦ અને કલોરીન ૧.૦૨ ટકા જેટલું છે. જવ રેચક છે અને મૂત્રને રોકનાર છે–અલ્પ કરનાર છે. માટે તે મધુપ્રમેહવાળાઓ માટે ઉત્તમ ખોરાક છે. જવની રાબ પિત્તજ્વરમાં, શૂલમાં અને બળતરામાં, તાવની તરસમાં આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ચરક કહે છે કે यवः पुरीषजननानाम् અર્થાત્ ઝાડો લાવનાર તમામ પદાર્થોમાં જવ ઉત્તમ છે.

જવના પાણીને "બાર્લી વૉટર" કહેવામાં આવે છે. આનું પૃથક્કરણ નીચે મુજબ છે:—

પાણી	૯૯.૨૭ ટકા	સ્ટાર્ચ	૦.૩૯ ટકા
સ્નેહ	૦.૦૨ ,,	સાકર	૦.૦૫ ,,
નત્રિલ	૦.૦૩ ,,	ખનિજ ક્ષાર	૦.૦૩ ,,

જવનાં અનેક સંસ્કૃત નામો પૈકીમાં એક નામ "પવિત્રધાન્ય" છે.

यवः कषायो मधुरः सुशीतलः
प्रमेहजित् तिक्त कफापहारकः ।
अशुक्रमंडस्तु यवो बलप्रदो
वृष्यश्च नृणां बहुवीर्यपुष्टिदः ॥ रा. नि. ॥

જવ સ્વાદે તૂરા છે અને મધુર છે; શીતલ છે, પ્રમેહ (પેસાબનાં તમામ દરદો)ને મટાડનાર છે, સંહેજ કડવા છે અને તેથી તે કફને હરનાર છે. જવ શક્તિપ્રદ છે, અત્યંત વીર્ય અને પુષ્ટિ આપનાર છે.

જવ આમડીના રોગોને, કફને, પિત્તને, મેદને, પીનસ, શ્વાસ, કાસ, ઉરુસ્તંભ, લોહીવિકાર, તૃષા–આ સર્વ રોગને મટાડનાર છે.

બજારમાં ફોલેલા જવ (પર્લ બાર્લી) વેચાય છે તે લેવા ઠીક છે.

જવ બલ્ય છે પરંતુ તે શરીરને ઘઉંની પેઠે પુષ્ટિ આપનાર નથી. જવ શરીરના સ્રોતોનાં મોં ખુલ્લાં કરી, સમ્યક્ રસવહન સાધી, શરીરને બલ આપનાર છે, નહિ કે શરીરને પુષ્ટ બનાવીને.

મધુમેહમાં આથી જ જવની ખ્યાતિ છે.

બંટી

બંટી શ્લેષ્મલ (કફ કરનાર), રુક્ષ, કષાય, વાતલ (વાયડી), શીત, લેખન, ઝાડો, પેશાબને રોકનાર, પિત્તને હરનાર અને પચવામાં હલકી છે (શોઢલ).

બંટી પિત્તને હણનારી તથા કફ અને વાયુને કરનારી છે, ગરમીને ટાળે છે.

પંચમહાલ તરફ બંટી બાવટાના રોટલા ખવાય છે. આ કુધાન્યની ગણતરીમાં આવે છે. આમાં બહુ પોષણતત્ત્વો નથી.

બાવટો—નાગલી

બાવટો અથવા નાગલી સ્વાદે જરા કડવાશ લેતી અને તૂરી છે. પચવામાં તે હલકી છે, પિત્તને હરનાર છે અને ત્રિદોષને શમાવનાર છે, રક્તદોષને હરનાર છે. વિશેષ ખવાય તો વાયુ કરે છે. ગરીબ લોકો આના રોટલા બનાવીને ખાય છે.

ડાંગના ડાંગી લોકોનો નાગલી મુખ્ય ખોરાક છે.

કોદરા

कोद्रवः, कोरदूष :–સંસ્કૃત નામો છે.

કોદરા વાયુ કરનાર છે, ગ્રાહી છે, શીત છે, પિત્ત અને કફને હરતા છે. એક બીજી જાતના ઝીણા કોદરા થાય છે જે ખાધાથી મીણો ચઢે છે

અને કેટલીક વખત માણસ મરી પણ જાય છે. ઝીણા કોદરાનું મારણ ભૂરાકોળાનો રસ છે. કુષ્માંડ (ભૂરું કોળું) રસ પીવાથી મોળો ઊતરી જાય છે.

કોદરાને કૂટીને અંદરથી તેના દાણા જેને કોદરી કહેવામાં આવે છે તે કાઢે છે. તે પચવામાં હલકી ગણાય છે. ઘણા માંદા માણસો આ કોદરી ખાય છે. પરંતુ તે રુક્ષ ધાન્ય છે, કુધાન્ય છે. ઝાઝાં પોષક તત્ત્વો આમાં નથી. કોદરી ગરમ છે, જલદી પચી જનાર છે. મધુમેહ તેમ જ અજીર્ણજન્ય અન્ય વિકારવાળાઓ માટે કોદરી સારો ખોરાક છે.

ચોખા

ઘઉંથી ઊતરતો પણ તેટલા જ બહોળા પ્રમાણમાં વપરાતો આહાર ચોખાનો છે. દુનિયાના તમામ ભાગના લોકો ચોખાનો વધતાઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે.

ચોખાની હજારો જાતો થાય છે. બ્રહ્મદેશ અને બંગાળા ચોખાનાં મુખ્ય ધામ ગણાય છે. ડૉ. વૉટ જણાવે છે, કે જંગલી અને ખેડાણ મળીને એકલા બંગાળામાં જ ડાંગરની કુલ ચાર હજાર જાતો થતી હશે.

હિંદુસ્તાનના લોકોનો મુખ્ય આહાર છે અને એનો અખૂટ પાક પણ હિંદુસ્તાનમાં જ થાય છે.

ચરક સંહિતા અને સુશ્રુત સંહિતામાં ચોખાની અસંખ્ય જાતોનો ઉલ્લેખ છે. મુખ્ય ત્રણ ભેદોમાં તે જાતો વહેંચાયલી છે. (૧) **શાલિ** : હેમંત ઋતુમાં પાકનારા ચોખા; (૨) **ષષ્ટિક** : ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પાકનારા, જલદી થનારા ચોખા; અને (૩) **વ્રીહિ** : વર્ષા ઋતુમાં થતા અને લાંબા વખતે પાકતા ચોખા. મુખ્ય આ ત્રણ પ્રકારની ઘણી જાતો વર્ણવવામાં આવેલી છે. શાલિમાં રાતા ચોખાને શ્રેષ્ઠ ગણ્યા છે.

રાતા ચોખા દોષઘ્ન છે, વીર્યને વધારનાર છે, પેસાબ સાફ લાવનાર છે, નેત્રોનું હિત કરનાર છે, વર્ણને સારો કરનાર છે, બળ આપનાર છે, સ્વરને સારો કરનાર છે, શ્રમને ટાળનાર છે, હૃદયને પ્રિય લાગે એવા છે અને સર્વ દોષોને હરનાર છે.

ષષ્ટિકમાં સાઠીચોખા ઉત્તમ છે. રાતા ચોખાના જેવા જ આના પણ ગુણ છે. ખાવામાં આ ચોખા ઘણા સારા છે, બળને વધારનાર છે.

વ્રીહિઓમાં કૃષ્ણવ્રીહિ ઉત્તમ મનાયલા છે.

જમીન પરત્વે ચોખાઓના ગુણમાં ફેરફાર હોય છે. બળેલી જમીનમાં થનારા ચોખા પચવામાં ઘણા હલકા હોય છે, રુક્ષ હોવાથી ઓડોપેસાબ રોકનાર છે અને કફને કમી કરનાર છે.

જંગલ પ્રદેશમાં [જે દેશોમાં બહુ પાણી નથી એવા પ્રદેશ–મારવાડ, કચ્છ, સિંધ જેવા] ઉત્પન્ન થયેલા ચોખા કફ તથા પિત્તને હણનારા છે, તૂરા છે, અને વાયુ તથા જઠરાગ્નિને વધારનારા છે.

આનૂપ પ્રદેશોમાં [બહુ પાણીવાળો પ્રદેશ–બર્મા, બંગાલ જેવા] થયેલા ચોખા મધુર છે, બળ આપનાર છે, પિત્તને ટાળનારા છે, વિષ્ટાને અલ્પ કરનારા છે, ભારે છે અને કફને તથા વીર્યને વધારનારા છે.

એક ઠેકાણેથી ઉપાડીને બીજી જગોએ ડાંગરના ધરુને વાવવાથી ડાંગર સારી થાય છે અને તે ચોખા ખાવામાં ઘણા સારા હોય છે. એક જ જગોએ થયેલી ડાંગરના ચોખા પચવામાં ભારે પડે છે અને પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન કરનાર છે. સુશ્રુત કહે છે કેઃ—

જે ડાંગરને એક વખત ઉપાડીને બીજી જગોએ વાવવામાં આવે તે **રોપ્ય.** એક કરતાં વધુ વખત ઉપાડીને બીજી જગોએ રોપવામાં આવે તે **અતિરોપ્ય.** આવી જાતના ચોખા પચવામાં હલકા છે, જલદી પચી જનાર છે, ગુણમાં ઉત્તમ છે, હોજરીમાં દાહ ઉત્પન્ન નથી કરતા, દોષને હરનારા છે, બળ વધારનારા છે અને પેશાબને વધારનારા છે.

(સુશ્રુત, સૂત્રસ્થાન અ. ૪૬–૧૮)

આધુનિક વિદ્વાનો પણ આ વાતને ટેકો આપે છે :—

" Rice which has been sown on swampy grounds and which has not been transplanted and which comes to maturity at the close of the

rainy season, frequently gives rise to gastro intestinal troubles."

(Hygeine & Public Health by B. N. Ghose)

એક વખત ડાંગરને કાપી લીધા પછી ફરીને તે ફૂટે છે. (छिन्नरुहा:) આમ ફરીથી ફૂટેલી ડાંગરના ચોખા રૂક્ષ છે, ઝાડાને રોકનાર છે, સહેજ કડવા છે, તુરા છે, પિત્તને હણનાર છે, અને કફ કરનાર છે.

(સુશ્રુત સૂત્રસ્થાન અ. ૪૬-૧૯)

ચોખા એ દુનિયાભરનો મુખ્ય ખોરાક(World's greatest food) છે એમ સિદ્ધ કરવા માટે "હેરોલ્ડ ઑફ હેલ્થ" નીચેના મુદ્દાઓ રજૂ કરે છે:

(૧) જગતભરમાં ⅔ માણસો માટે ચોખા એ મુખ્ય આહાર છે;

(૨) બીજા કોઈ પણ ખોરાક કરતાં ચોખા વહેલામાં વહેલા પચી જનાર છે;

(૩) પાચક તેમ જ અભિશોષણ(elimination) બન્ને દૃષ્ટિએ ચોખા કીમતી ખોરાક છે. બીજા કોઈ પણ ધાન્ય કરતાં ચોખામાં ઓછાં ઉત્તેજક પોટાસ લવણો(irritating potash salts) છે.

(૪) દુર્બળ જઠરાગ્નિવાળા માટે ચોખા ઉત્તમોત્તમ ખોરાક છે;

(૫) બ્રાઈટ ડીઝીઝ(ગુરદાનો વરમ)વાળાઓ માટે ચોખા મુખ્ય ખોરાક હોવો જોઈએ;

(૬) Rice is the most anti-toxic of all cereal foods-અર્થાત્ ઘણાંખરાં ધાન્ય કરતાં ચોખામાં એન્ટી-ટૉકિસક શક્તિ વિશેષ છે. ખાટા ઓડકાર જેને આવતા હોય તેમ જ આમાશય પ્રદાહવાળાઓ માટે ચોખા સારો ખોરાક છે;

(૭) એકી બાંધીનો ભાતખાઉ જાપાની પેસિફીક મહાસાગરમાં નાવ હંકારતો હોય, પનામાની સામુદ્રધુની આગળ નહેર ખોદતો હોય, મંચુરિયાના બરફમાં રશિયનો સાથે લડતો હોય અથવા પોતાની જમીનમાં હળ ફેરવતો હોય તે, બટાટા અને માંસખાઉ અંગ્રેજ કે અમેરિકન કરતાં કોઈ રીતે ઊતરે એવો નથી.

ડૉ. બી. ડી. બસુ કહે છે કે મૂત્રપિંડોને ઓછામાં ઓછી તસ્દી આપનાર જો કોઈ ખોરાક હોય તો તે ચોખા છે.

પણ આ જે ગુણગાન ગાવામાં આવ્યાં છે તે હાથે ખાડેલા ચોખાનાં છે. અત્યારે મોટે ભાગે ચોખા મિલમાં ખંડાયેલા મળે છે અને જનસમાજનો મોટો ભાગ આ મિલના ચોખા વાપરે છે. મિલમાં ખંડાયેલા ચોખા બહુ સારા પૉલિશ થયેલા (ઊજળા) હોય છે, પણ એ ચોખામાંથી અગત્યનાં તત્ત્વોનો નાશ થયેલો હોય છે એ ભૂલવું જોઈતું નથી. પૉલિશ થયેલા ચોખા ચાર રીતે અપૂર્ણ ખાદ્ય છે:–

(૧) એનું નત્રિલ (પ્રોટેન) હલકી કોટિનું હોય છે; (૨) ખનિજ તત્ત્વો એમાં બહુ કમી હોય છે; (૩) મોટે ભાગે તેમાં ' એ ' અને ' બી '—બન્ને પ્રજીવનકો (વિટામિન્સ)નો અભાવ હોય છે; અને (૪) ' સી ' પ્રજીવનક તો હોતું જ નથી. આ ઉપરાંત ફૉસ્ફરસ અને સ્નેહ (fat)નાં તત્ત્વો પણ આ જાતના ચોખામાં હોતાં નથી. માટે જ શરીરની કિંમત સમજનારા ડાહ્યા માણસે બનતા સુધી ઘર આગળ જ ચોખા ખંડાવી લઈને ખાવા સારા છે. મિલોના ચોખામાં અગત્યનાં તત્ત્વો નીકળી ગયેલાં હોય છે એટલે પોષણની દૃષ્ટિએ તે ચોખા ઇષ્ટ નથી. હિંદુસ્તાનના ખેતીવાડી ખાતાના રસાયણશાસ્ત્રી ડૉ. જે. વૉલ્ટર લેધર જણાવે છે કે ખાંડણિયામાં ખાડેલા ચોખા રસાયણશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. પૉલિશ ચોખામાં સ્નેહ અને નત્રલનાં તત્ત્વો ઘણાં કમી હોય છે અને ફૉસ્ફરસ નહિ જેવા,

પ્રમાણમાં જ હોય છે. આથી આવા પૉલિશ ચોખા ખાવામાં ન લેવા જોઈએ.

ચોખાને શી રીતે રાંધવા તે વિષે આપણે ઘણો વિચાર કરવાનો છે. ચોખામાં જીવજંતુ ન પડે એટલા માટે આપણે તેને દીવેલથી મોઈએ છીએ. રાંધતી વખતે આ ચીકાશ કાઢવા માટે આપણે તેને પાણીમાં થોડો વખત રાખી મૂકીએ છીએ. આધરણના પાણીમાં આ ચોખાને ઓરતાં પહેલાં આપણી સ્ત્રીઓ તેને હાથ વડે ખૂબ જ ઘસી કાઢે છે અને તે પાણી કાઢી નાખે છે. પરિણામે આથી ઘણાં ઉપયોગી તત્ત્વો ચાલી જાય છે.

અત્યારે બજારોમાં જે ઊંચી જાતના ચોખા મળે છે તે સરસ પૉલિશ કરેલા હોય છે. ચોખાને પૉલિશ બનાવવામાં ટૅલકમ્ પાઉડર (Talcum powder)નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ચોખા ધોતાં જે દૂધ જેવો રંગ થાય છે તેનું કારણ આ ટૅલકમ્ પાઉડર છે. આપણા દેશમાં આ પાઉડરનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હશે કે કેમ તેની મને ખબર નથી, પણ યુરોપ અમેરિકામાં તો આ પાઉડરનો ઉપયોગ થાય છે જ.

ચોખાને હમેશાં ઓરા જ કરવા જોઈએ, અર્થાત્ જોઈએ તેટલા પાણીમાં તેને નાખીને ચડવવા જોઈએ. અંદરથી ઓસામણ કાઢી નાખેલા ભાતમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો નહિ જેવાં જ રહે છે. પરિણામે એવા ચોખા પચવામાં ભારે પડે છે, વાયુ કરે છે, ખાટા ઓડકાર આવે છે, શક્તિ મળતી નથી.

આપણા ખાંડણિયામાં ખંડાયેલા ચોખા ખાવા જે ભાગ્યશાળી છે તે આ જમાનામાં ખરેખર સુખી છે. એ ભાતનો સ્વાદ, એની સુગંધ–બધું ચાખવા જેવું છે.

ભાત ઓરો જ કરવો અને તેને ઠીક પ્રમાણમાં પાણી મૂકી ધીમા

તાપે ચડાવવો. આથી ભાત લોંદા જેવો થશે-છુટ્ટો નહિ થાય-પણ આ ભાત ખાવામાં ઘણો હલકો અને સ્વાદિષ્ટ છે. ગૂજરાતમાં ઘણાં-ખરાં સ્ત્રીપુરુષોને છુટ્ટો ભાત ખાવાની ટેવ છે એટલે તેઓ ઓસામણ કાઢી નાખે છે અથવા પ્રથમથી જ થોડું પાણી મૂકે છે; આ બન્ને પદ્ધતિ સારી નથી. ભગવાન સુશ્રુત કહે છે :

> धौतस्तु विमलः शुद्धो मनोज्ञः सुरभिः समः ।
> स्विन्नः सुप्रस्रुतस्तूष्णो विशदस्त्वोदनो लघुः ॥
>
> सुश्रुत सू. स्था. अ ४६-३४७

[**અર્થ**—જળથી ધોઈને સાફ કરેલો (धौतः), ખાંડીને નિર્મળ કરેલો (विमलः), સફેદ શુદ્ધ :-ડલ્હણ તેનો અર્થ धवलः કરે છે.), મનને પસંદ પડે એવો (मनोज्ञः), સુગંધી, બધી તરફથી સારી રીતે બફાયેલો (समः स्विन्नः), સારી રીતે ગળી ગયેલો *[सुप्रस्रुतः सुष्टुगलितः (ડલ્હણ)], ઊનો અને સારી રીતે સીઝેલો ભાત પચવામાં હલકો છે.

ચોખાને શેકીને પછી કરવામાં આવેલો ભાત હલકો છે, સુગંધ-વાળો છે અને કફને હણનારો છે. (सुश्रुत*).

---

* સુશ્રુતના ગૂજરાતી અનુવાદકે सुप्रस्रुतનો અર્થ "છાબડા વગેરેથી ઓસાવેલો" અને विशदःનો અર્થ "નોખા નોખા રહેલા દાણાઓવાળો" —આમ કરેલો છે. હું ધારું છું કે આ અર્થ વાજબી નથી. विशदः सुसिद्धः स च रक्तादिदोषरहितः આવો અર્થ ડલ્હણે કરેલો છે. પણ અહીં પ્રશ્ન એ થાય છે કે समः स्विन्नःનો અર્થ જ 'બધી તરફથી સારી રીતે બફાયેલો' થાય છે તો પછી सुप्रस्रुतः શબ્દનું પ્રયોજન જ ન હોય. પણ એ શબ્દ યોજેલો છે, કારણ કે તેનું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ છે. સાધારણ રીતે सुप्रस्रुतः શબ્દનો અર્થ 'સારી રીતે ઓસાવેલો' થાય છે. જો આ શબ્દ બરાબર

ઘી વગેરે સ્નેહોની સાથે, માંસો સાથે, ફળો સાથે, કંદો સાથે, મગ વગેરે શિંબી ધાન્યો સાથે કે દાડિમ વગેરે અમ્લ પદાર્થો સાથે પકાવેલો ભાત ભારે છે, પુષ્ટિ આપનાર છે અને બળ આપનાર છે.

પ્રથમ પાણીમાં નાખી બાફેલો અને પછી દૂધ નાખીને પકાવેલો ભાત પણ એવા જ ગુણવાળો છે. (સુશ્રુત)

પાશ્ચાત્ય સુધારાએ આપણી દળવાની ઘંટીઓ બંધ કરી, તાબુત જેવી ફલોર મિલો ઊભી કરી. ખાંડણિયા કઢાવી નાખી તેની જગ્યાએ ચોખા ખાંડવાનાં યંત્રો ખડાં કર્યાં. પરિણામ એ આવ્યું કે સારો લોટ અને સારા ચોખા હવે જોવા નથી મળતા, અને હવે એ જ સંસ્કૃતિના વિદ્વાનો વાઇટમીનનો પોકાર કરવા બેઠા છે!

હોય તો ભાત ઓસાવાની રીત ઘણા વખતથી પ્રચલિત લાગે છે: સુશ્રુત ૨૫૯ કહે છે કે " अधौतोऽप्रस्रुतोऽस्विन्नः शीतश्चाप्योदनोऽलघुः " અર્થાત્ વગેરે ધોયેલો, નહિ ઓસાવેલો, બરાબર નહિ બફાયલો અને ટાઢો ભાત ભારે છે. ઓસાવેલો ભાત હલકો અને બેઠો ભાત ભારે છે. આમ ઉપરના શ્લોકથી સિદ્ધ થાય છે. પણ આ વાત ઠીક લાગતી નથી. " કોઈપણ ધાન્ય (Cereals) કરતાં ચોખામાં નત્રિલતત્ત્વ, સ્નેહ અને ખનિજ પદાર્થો ઘણા જ ઓછા છે—અર્થાત્ ચોખામાં આ તત્ત્વો ઓછામાં ઓછાં છે. ચોખામાં મુખ્યત્વે સ્ટાર્ચ છે અને આ સ્ટાર્ચ એવી જાતનો છે કે તે સુપાચ્ય છે-જલદી પચી જાય એવો છે. આશરે ૬ તોલા ચોખાનો ભાત જઠરમાં ૩॥ કલાકે પચે છે. પણ કાર્બો હાઈડ્રેટ (કર્બોદિત) પચાવવાનું કામ જઠરનું નથી એ યાદ રાખવું જોઈએ. જઠર તો ફક્ત પોતાનું કાર્ય બજાવીને તેને આખરી નિકાલ માટે આંતરડાંમાં ધકેલી દે છે. આંતરડાંમાં ચોખા બહુ જ સારી રીતે, જલદીથી પચી જાય છે. અર્થાત્ ઓસાયા વિનાના ચોખા ભારે છે, એ વાત સાચી નથી. ઓસામણમાં નત્રિલ તત્ત્વ પ્રોટિન અને ખનિજ પદાર્થો-નીકળી જાય છે."

(હાઈજીન એન્ડ પબ્લીક હેલ્થ. પા. ૧૫૯-૧૬૦.)

પણ આટલેથી આ સંહાર નથી અટકતો. આપણાં દાણા ભરવાનાં ઠામ-કાદવની કોઠીઓ-પણ આપણે કાઢી નાખી છે અને હવે તો ઠેરઠેર પતરાંની કોઠીઓ દાખલ થઈ છે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ મુલકમાં પતરાંની કોઠીઓમાં અનાજ ભરવું કોઈ પણ રીતે યોગ્ય નથી. ગરમીની બાફને લીધે દાણાનો કસ ઊતરી જાય છે અને બાફથી તેનો સ્વાદ પણ હણાઈ જાય છે. માટીની કોઠીઓમાં રાખેલું અનાજ કદી વિરસ થતું નથી, ગરમીની અસર કાદવને લાગતી નથી. આધુનિક વિદ્વાનો પણ આ વાત કબૂલ રાખે છે.*

આવું જ દરેક ધાન્ય માટે સમજવાનું છે. આપણે રાખોડી સાથે કે દીવેલનાં મોવણ દઈને ઘણાંખરાં ધાન્ય રાખીએ છીએ તેમાં ઊંડું ડહાપણ છે. આપણા દાણા ભરવાના ઓરડાઓનું સ્થાપત્ય પણ ધ્યાન દેવા યોગ્ય છે.

ચોખા એક વર્ષના જૂના ખાવા સારા છે, નવા ચોખા પચવામાં ભારે છે. (સુશ્રુત). નવા ચોખા જલદી ચડી જાય છે, પણ તે જલદી બગડી જાય છે; જ્યારે જૂના ચોખાનો ભાત ચોવીસ કલાક સુધી બગડતો નથી.

"ભાતખાઉ પ્રજા"

કેટલાક પરદેશીઓ હિંદુઓને "ભાતખાઉ પ્રજા" માને છે. ભાતખાઉ પ્રજા એટલે કમજોર પ્રજા! આવા ટીકાકારોને હિંદુસ્તાનનો ખોરાક શું છે તેની ખબર જ નથી હોતી. એકલો ભાત ખાઈને

---

* Rice should be stored in dry and well ventilated rooms having impervious floors. When kept in hot and damp place, it ferments and becomes mouldy with production of toxins. Rice can be preserved by occasional exposure to the sun and by mixing lime with it.

(Hygeine & Public Health by B. N. Ghosha 5th edition. P. 159)

હિંદુસ્તાનમાં કોઈ રહેતું નથી. અલબત્ત, દક્ષિણ હિંદ અને બંગાળમાં ભાત ખાવાનો ચાલ વિશેષ પ્રમાણમાં છે એ વાત સાચી. પણ ભાત સાથે તે લોકોનો મોટો ભાગ મચ્છી કે બીજું કંઈ લે છે. એટલે હિંદુસ્તાનની અવનતિ ભાતના નિઃસત્ત્વ ખોરાકથી થઈ છે એમ જેઓ કહે છે તેઓ કાં તો હિંદુસ્તાનના ખોરાકની સત્ય સ્થિતિ જાણતા નથી, કે કાં તો જાણી જોઈ ને એવા આક્ષેપો કરે છે. હિંદુસ્તાનના ખોરાક વિષે સપ્રમાણ બોલનાર **મેક કેરીસન** જેવા વિદ્વાનો કહે છે કે હિંદુસ્તાનનો ખોરાક જગતની સુધરેલી પ્રજાઓના કરતાં ઉત્કૃષ્ટ છે.

ચોખાની પ્રશંસા

ચોખામાં ૮૦ ટકા જેટલો કર્બોદિત (carbohydrate) છે. બીજા કોઈ પણ ધાન્યમાં કર્બોદિતનું આટલું મોટું પ્રમાણ નથી. કર્બોદિતથી જ શરીરની માંસપેશીઓ પોતાનુ કાર્ય કરે છે. ચોખા પચવામાં બહુ જ સારા છે, સેલ્યુલોઝ (કાષ્ટક) અને મીઠુ–સોડિયમ્ કલોરાઈડ–બન્ને ચોખામાં બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં હોવાથી, કોઈ પણ ધાન્ય કરતાં તેની કીમત ઘણી ઉંચી છે. હૃદયના, યકૃતના અને મૂત્રપિંડના દરદીઓ માટે તો ચોખા એક આદર્શ ખાદ્ય (Ideal food) છે. ચોખાની આંતરડાં ઉપર બહુ સારી અસર (tonic effect) છે અને આંતરડાંની શક્તિ (Intestinal tonicity) સાથે જીવનશક્તિ (vitality)નો ગાઢ સંબંધ છે. ચોખામાં બહુ જ થોડું નત્રલ અને સ્નેહ છે એટલે તે સંપૂર્ણ ખોરાક નથી, તે ઘઉં કરતાં ઊતરતી જાતનો ખોરાક છે—આમ જે બોલે છે તે બરાબર નથી. ઘઉંના નત્રિલ કરતાં ચોખાનું નત્રિલ બહુ ઊંચી કોટીનું છે. ઘઉંમાં લાઈસીન (lysine) નથી; જ્યારે ચોખામાં બહુ સારા પ્રમાણમાં લાઈસીન છે.

પૉલિશ ચોખા અને બેરી-બેરી

અગાઉ આપણે જોઈ ગયા છીએ કે પોલિશ કરેલા ચોખામાંથી ઉપયોગી તત્ત્વો નાશ પામેલાં હોય છે. આ ઉપયોગી તત્ત્વોને અભાવે

આવો ભાત ખાવામાં આવે છે તો બેરી-બેરી નામનો રોગ લાગુ પડે છે. ઘણા વિદ્વાનોએ ઘણી મહેનત પછી આ વાત નક્કી કરી છે. વિટામિન 'બી'ના અભાવે આ દુષ્ટ રોગ લાગુ પડે છે, એમ અનેક શોધકોએ અખતરાઓ કરીને નક્કી કર્યું છે. પણ હવે આ વાતને વધુ શોધખોળે ખોટી ઠરાવી છે. જાપાનીઝ ડૉકટર સાકી હીગુચીએ (Sakee Higuchi) પૂરવાર કરી આપ્યું છે કે બેરી-બેરી રોગનું કારણ 'બી' વિટામિનનો અભાવ નથી પણ પૉલિશ કરેલા ચોખામાં રહેતા એક જાતના જંતુ (Non-pathogenic bacillus, a form of fungoid) જે ખૂબ ગરમ પાણીમાં ઉકળ્યાથી પણ મરતા નથી તે છે. કલકત્તા સ્કૂલ ઑફ ટ્રૉપિકલ મેડિસીનના શોધકોએ પણ આ વાતને ટેકો આપ્યો છે.

ચોખામાં નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો છે:

	વગર પૉલિશ કરેલા	પૉલિશ કરેલા	ચડવેલા ચોખા	થુલું (Rice bran)
વિટામિન બી	+	०	+	+ + +
નત્રિલ (પ્રોટેન)	૯%	૬·૫%	૭·૬૮%	ઘણું જ (Higher).
સ્નેહ(fats)	૧·૬૫%	૦·૨૫થી ૦·૫%	૨થી ૨·૫%	૨૨-૨૪%
ફોસ્ફરસ	૦·૫૪	૦·૨૬થી ૦·૩૮%	૦·૫૮	૩·૨%
ખાદ્ય કવચ	હયાત	નહિ	હયાત	—

ઉપસંહાર

૧. ચોખા બહુ જ કીમતી ખાદ્યપદાર્થ છે.

૨. ચોખા ઓસા જ કરવા, ઓસામણ* કાઢી ન નાખવું.

૩. ધીમે તાપે વધારે પાણીમાં કરેલા ભાત લોંદા જેવો થાય પણ તેનો સ્વાદ અને ગુણ બહુ જ સરસ છે.

૪. ચોખામાં મીઠાનો ભાગ (Chlorine) બહુ જ જૂજ છે અને તેથી મૂત્રપિંડનાં દરદોમાં તે ઉપયોગી ખોરાક છે.

૫. પચવામાં ઘણા હલકા હોવાથી આંતરડાંમાં સડો ઉત્પન્ન કરતા નથી એટલે આંતરડાના રોગોમાં તે ઉપયોગી છે

૬. ચૂનાનો ભાગ ઓછો હોવાથી અને મૅગ્નેશિયાનું પ્રમાણ મોટું હોવાથી તે પથરી, **oxaluria** વગેરેમાં ઉપયોગી છે.

૭. ચોખાનું પ્રોટીન બીજા ધાન્યના પ્રોટીન કરતાં ઉત્કૃષ્ટ છે.

---

* ઓસામણ કાઢી નાખવામાં કેટલું નુકસાન છે તે **ડૉ. ચંદ્રના** નીચેના ફકરાથી સમજાય છે :—

"...The result is that all the soluble minerals, proteids and starch are *dissolved and what is often left* and consumed, is nothing but inflated cellulose and starch granules. There should be a popular movement to stop this stupid and suicidal waste. Rice should be cooked in enough water to burst open the cellulose and the starch granules so that it becomes soft and tender; do not cook it, as it is done in Bengal, in superfluous water and then throw away the precious decoction. We must not sacrifice the inner substance for outward look."

(Food & Health P. 66)

૮. ઘર આગળ ખંડાવેલા ચોખા ખાવા. પૉલિશ ચોખા રખે ખાતા. પૉલિશ ચોખામાં રોગોત્પાદક જંતુઓ રહેલા છે.

૯. ગૂજરાતની વસ્તુસ્થિતિ જોતાં આપણે હમેશાં ૧૫ તોલા ચોખા પૂરતા છે. ૧૫ તોલા ૭૩૦ કૅલેારી (કૅલોરી એટલે ઉષ્માશક્તિ માપવાનો એકમ) ગરમી આપે છે.

૧૦. ચોખામાં પ્રોટીન વગેરે ઘણાં ઓછાં છે માટે જ આપણે ચોખા સાથે દાળ, ઘી, શાક વગેરે ખાઈએ છીએ.

૧૧. ચોખા ખાનાર જાપાનીઝ કે દક્ષિણીઓનાં શરીર નમાલાં નથી.

૧૨. ચોખાને માટીની કોઠીઓમાં ભરવા જોઈએ.

૧૩. એક વર્ષના જૂના ચોખા ખાવા. નવા ચોખા પચવામાં ભારે છે.

૧૪. નવા ચોખા અર્ધા કલાકમાં ચડી જાય છે; જ્યારે જૂના ચોખાને ચડતાં વાર લાગે છે; પણ જૂના ચોખાનો ભાત જલદી બગડતો નથી. રાંધ્યા પછીથી તે ચોવીસ કલાક સુધી સારો રહી શકે છે.

૧૫. સાધારણ રીતે 'ચોખામાં ચાવવું શું?' એમ લોકો માને છે, પણ તે ભૂલ છે. ચોખાને સારી રીતે ચાવવા જોઈએ.

૧૬. ચોખામાં વિટામિન 'બી' છે અને તે શરીરને અત્યંત ઉપયોગી છે.

૧૭. દેખાવ માટે છુટા ચોખા રખે કરતા. શોભાને માટે ગુણનું નિકંદન ન કાઢો.

૧૮. સાઠી ચોખા ખાવામાં ઉત્તમ છે. લાલ ચોખા પણ ખાવા માટે ઉપયોગી છે.

બહુ ઊંચી કોટિનું નથી (low biological value). આ ચોખામાં 'એ' વિટામિન છે પણ ખૂબજ અલ્પ, પણ આના લીધે તે Xerophthalmia (આંખનો રોગ) વ્યાધિને અટકાવી શકે છે. પૉલિશ ચોખા કરતાં એની ખોરાક તરીકેની મહત્તા (food-value) વધારે છે, કારણ કે એનું પ્રોટીન ઘણી સારી જાતનું હોય છે. શરીરની વૃદ્ધિ માટે આવશ્યક એવું વિટામિન 'બી' આ નમારના ચોખામાં છે."

સુશ્રુત નીવાર ને કુધાન્યની ગણતરીમાં ગણે છે.

આપણાં કઠોળ

અનાજના મુખ્ય બે વર્ગ છે: (૧) શુકધાન્ય જેને અંગ્રેજીમાં Cereals કહે છે અને (૨) શિંબીધાન્ય જેને અંગ્રેજીમાં Legumes કહેવામાં આવે છે તે. ઘઉં, બાજરી, જુવાર વગેરે શુકધાન્યમાં આવે છે જ્યારે શીંગોવાળાં બધાં કઠોળ એ શિંબીધાન્યમાં આવે છે. મગ, મઠ, તુવેર, અડદ, ચણા, લાંગ, મસૂર, વાલ, ચોળા વગેરે આ વર્ગનાં ધાન્ય છે.

કઠોળનું સ્થાન અનાજ અને માંસ વચ્ચે છે. કઠોળ એટલાં બધાં પૌષ્ટિક છે કે અંગ્રેજીમાં એને Poorman's beef–ગરીબોનું ઘોસ— કહેવામાં આવે છે. કઠોળનું નત્રિલ " લેગ્યુમિન " નામથી ઓળખાય છે અને તેને " વેજીટેબલ કેસીન " તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. અર્થાત્ દૂધના નત્રિલ સાથે કઠોળનું નત્રિલ મળતું છે એમ કહેવામાં આવે છે. ખરી રીતે તો પ્રાણિજ નત્રિલો વનસ્પતિ નત્રિલો કરતાં શ્રેષ્ઠ જ છે, એ વાતમાં વાદવિવાદ છે જ નહિ. છતાંય 'લેગ્યુમિન' એટલું બધું દૂધના નત્રિલને મળતું છે કે તેમાંથી પનીર (ચીઝ) બનાવવામાં આવ્યાં છે.

કઠોળની દાળોમાં ચૂનાનું પ્રમાણ ઘણું છે, ફૉસ્ફરસ પણ ખૂબ છે, લીસીથીન (આ જાતનો પદાર્થ કોષોમાં તેમ જ મગજના જ્ઞાનતંતુઓની ચારે બાજુ હોય છે અને તેમાં જ મગજના જ્ઞાનતંતુઓનું હલનચલન થાય છે.) ખૂબ છે; ગંધક, લોહ અને પોટાશિયમ વગેરે

ઉપયોગી લવણો પણ સારા પ્રમાણમાં છે. હચિન્સને યોગ્ય જ કહ્યું છે કે :—

"Pulses contain nearly as much calcium as milk and brown bread; two-thirds as much available phosphorous as whole meal flour and as much iron as Egg Yolk" (P. 265)

અર્થાત્ દૂધ અને બ્રાઉનબ્રેડ (આખા ઘઉંના લોટની પાંવરોટી)-માં જેટલું કેલ્સિયમ છે તેટલું કઠોળની દાળોમાં છે; આખા ઘઉંના લોટમાં જેટલું ફોસ્ફરસ છે લગભગ તેટલું જ ફોસ્ફરસ કઠોળની દાળોમાં છે અને ઈંડાની પીળી દાળમા જેટલું લોહ છે તેટલું જ લોહ એમાં છે.

કઠોળમાં નત્રિલ ઉપરાંત કર્બોદિત પણ છે, પરંતુ સ્નેહ અલ્પ છે—જૂજમાજ છે. સોયાબીન અને મગફળીમા સ્નેહનું પ્રમાણ ઘણું છે અને આથી જ સોયાબીનનો પ્રચાર જોશભેર ચાલી રહ્યો છે. આપણા ગરીબ ભાઇઓના આહારમાં સ્નેહ ઘણો ઓછો જાય છે એટલે સોયાબીનનો અને મગફળીનો વપરાશ વધે એ ઇષ્ટ જ છે.

ગૅલને કહ્યું છે કે, " કઠોળ જલદી પચતાં નથી. બીજા કોઇ ખોરાક કરતાં તે પચવામાં ખૂબ જ ભારે છે અને તેથી નઠારાં સ્વપ્નો આવે છે." અલબત્ત, કઠોળ પચવામાં ભારે છે જ. મહેનતુ લોકો માટે જ કઠોળ નિર્માણ થયાં લાગે છે, બેઠાડુઓને પચવા માટે અઘરાં છે.

પરંતુ કઠોળ પચવામાં ભારે છે એટલે શરીરમાં તે ગ્રાપાતાં જ નથી એમ જે કહેવામાં આવે છે તે ખોટું છે. દરેક કઠોળની પચનીયતા નક્કી કરવા માટે અમેરિકામાં પ્રયોગો થયા છે (સ્ટડીઝ ઑન ધી ડાઇજેસ્ટીબીલીટી ઍન્ડ ન્યુટ્રીટીવ વૅલ્યુ ઑફ લેગ્યુમ્સ. અને એ પ્રયોગથી યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ઍગ્રીકલ્ચર ડિપાર્ટમેન્ટ બુલેટીનઃ ૧૮૭ : ૧૯૦૭).

અને એ પ્રયોગથી પૂરવાર થયું છે કે કઠોળનું ૮૦ ટકા જેટલું નત્રિલ શરીરમાં મળી જાય છે અને ૯૭ ટકા જેટલુ' કર્બોદિત હજમ થઈ જાય છે.

ત્યારે પોષણની દૃષ્ટિએ કઠોળ ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે. પરંતુ એ યાદ રાખવુ' ઘટે છે કે પ્રાણિજ નત્રિલની સરખામણીમાં આ ઉદ્‌ભિજ્જ નત્રિલ ઊતરતી કોટિનાં છે. માટે નત્રિલ માટે એકલા કઠોળ ઉપરાંત આપણે દૂધનો ઉપયોગ આપણા આહારમાં કરવો જોઈએ. આપણા હંમેશના દાળ, ભાત, શાક, રોટલીના ખોરાક સાથે આપણે જો દૂધ, દહીંને યોગ્ય પ્રમાણમાં લઈએ તો આપણને નથી જરૂર માંસની, નથી મચ્છીની, નથી ઈંડાંની. આપણો ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં દૂધ, દહીં, ઘી લેવાથી પૂર્ણ જ થશે.

સૂકા વટાણા કરતાં લીલા વટાણામાં ગંધક વધુ છે કઠોળ માત્રમા ગંધક ઓછોવત્તો છે. મસૂરમાં ઓછામાં ઓછો ગંધક છે માટે જ મસૂર સુપાચ્ય છે અને વાયુ કરનાર નથી.

કઠોળ રાત ઉપર પાણીમાં પલાળી રાખવામાં આવે છે અને બીજે દિવસે સવારમાં તેને ચૂલે ચઢાવવામાં આવે છે. આખી રાત પાણીમા રહેવાથી તેમાંથી સહેજસાજ નત્રિલ અને સાકરનો ભાગ પાણીમાં ઓગળેલો હોઈ પાણી સાથે ચાલ્યો જાય છે એટલે એટલાં તત્ત્વો ઓછાં થાય છે, પરંતુ આ પદ્ધતિથી એક ફાયદો એ છે કે આવી રીતે પાણીમાં રાખી મૂકવાથી કઠોળમાં જે કડવાશ લેતા પદાર્થો (બીટર પ્રિન્સિપલ્સ) હોય છે તે ઓછાં થઈ જવાથી–ચાલી જવાથી–કઠોળ વધુ સ્વાદિષ્ટ બને છે. રાત ઉપર પાણીમાં બોળી રાખેલાં કઠોળ જલદી ચઢી જાય છે, મૃદુ બને છે અને સ્વાદિષ્ટ બને છે.

ઘઉં, ચોખા વગેરે એકદળ અનાજ કહેવાય છે જ્યારે કઠોળ તેના દાણામાં બે દળ હોવાથી બે દળ અનાજ અથવા ' દ્વિદળ અનાજ ' તરીકે

ઓળખાય છે. એકદળ અનાજમાં સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે, જ્યારે દ્વિદળ અનાજની વિશેષતા તો એ છે કે તેમાં નત્રિલનું પ્રમાણ વિશેષ છે.

કઠોળમાંનું નત્રિલ ' લેગ્યુમિન ' સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે. કઠોળનો નૈસર્ગિક વર્ગ લેગ્યુમિનોસી (શિંબી વર્ગ) છે અને એ વર્ગ ઉપરથી એ નત્રિલનું નામ ' લેગ્યુમિન ' રાખવામાં આવ્યું છે. જો નત્રિલના પ્રમાણ ઉપરથી જ અમુક ખોરાકની મહત્તા માપવામાં આવતી હોય તો ખરેખર માંસ કરતાં કઠોળ શ્રેષ્ઠ છે. માંસના કરતાં પણ કઠોળમાં નત્રિલનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે. કઠોળમાં સ્ટાર્ચ પણ વધારે છે અને કઠોળમાં ઉષ્ણતાજનક શક્તિ પણ વિશેષ છે. કઠોળમાં ફૉસ્ફરસ, ચુનો અને મેગ્નેસિયા તેમ જ લોહનું પ્રમાણ ઘણું સરસ છે. આટલા માટે કઠોળ માત્ર જુવાન સ્ત્રી-પુરુષો અને બાળકો માટે અતીવ ઉપયોગી ખોરાક છે. કારણ કે શરીરની વૃદ્ધિ (growth) માટે જે તત્ત્વોની નિતાન્ત આવશ્યકતા છે તે તમામ તત્ત્વો મોટા પ્રમાણમાં કઠોળમાં મળી આવે છે અને આથી જ લાખો બલ્કે કરોડો ગરીબોનો કઠોળ એ મુખ્ય ખોરાક છે.

કઠોળમાં ગંધકનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી તે આંતરડામાં વાયુ ઉત્પન્ન કરનાર છે. વાલ કે બીજાં કઠોળ વધુ પ્રમાણમાં ખાધા પછી ગુદા દ્વારા જે દુર્ગંધી વાતસ્રાવ થાય છે તે આના લીધે જ. જેની જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત છે તેને તો આવું કંઈ જ થતું નથી, પણ બેઠાડુ લોકોમાં તે અવશ્ય જણાય છે. મહેનતુ વર્ગને જ કઠોળ માફક આવે છે. મંદાગ્નિવાળાને કઠોળ ખાવા આપવું ન જોઈએ. યકૃતના, ગુલ્મના અને મેદવૃદ્ધિના દરદીઓ માટે કઠોળ ખરાબ છે, કારણ કે કઠોળ આખરે યકૃતમાં ચરબીના રૂપમાં પરિણામ પામે છે. (" It has a tendency to transfer itself into fat in the liver. ")–સંધિવા, નજલો (ગાઉટ), મૂત્રપિંડ કે મૂત્રાશયના દરદીઓ, દમ-વાળાઓ તેમ જ જીર્ણજ્વરવાળાઓ માટે કઠોળ ત્યાજ્ય હોવું જોઈએ.

કઠોળનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોને લીધે તે દુષ્પાચ્ય મનાય છે. કઠોળ માત્રને ખૂબ જ સારી રીતે બાફવાં જોઈએ. ખૂબ સારી રીતે બફાયલાં કઠોળ સારી રીતે પચી જાય છે. કઠોળને ખૂબ જ સારી રીતે ચાવીને ખાવાં જોઈએ. જે કઠોળ સારી રીતે બફાયલાં હશે અને સારી રીતે ચાવીને ખાધેલાં હશે તો તે સહેલાઈથી પચી જશે.

આપણે હમેશાં તુવેરની દાળ ખાઈએ છીએ. દાળને આપણે દાળ ઓગળી જાય છે ત્યાં સુધી ઉકાળીએ છીએ. આધરણમા દાળ નાખતી વખતે આપણે તેમાં થોડો પાપડીઓખારો (Impure carbonate of soda) નાખીએ છીએ. આ પાપડીઆખારાથી દાળ જલદી ચઢી જાય છે એમ આપણે માનીએ છીએ, પરંતુ દાળમાં પાપડીઓ-ખારો નાખવાથી બી[1] વિટામિન નાશ પામે છે એમ હવે સિદ્ધ થયું છે.

કઠોળમાં ગંધકનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી તે વાયુ ન કરે એટલા માટે આપણે કઠોળમાં હિંગ, લસણ વગેરેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દાળમાં હિંગનો વઘાર આટલા જ માટે છે. આપણા બાપદાદાઓને આહારશાસ્ત્ર (Dietetics)નો સરસ પરિચય હશે એ આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ. હિંગ વાતહર છે તેમ જ લસણ, તેલ વગેરે પણ વાતહર છે. અર્થાત્ કઠોળના જે દોષો છે તેને કેમ નિવારવા એ આપણે સરસ રીતે જાણીએ છીએ. આપણે હમેશાં તુવેરની દાળ લઈએ છીએ, ભાગ્યે જ સ્વસ્થ માણસને પેટમાં વાયુ જણાય છે. આંતરડાના સડા (Alimentary toxoemia) માટે ગંધક આવશ્યક છે.

કઠોળમાં નત્રિલનું પ્રમાણ તો ખૂબ જ છે, પણ એ નત્રિલની પચનીયતા પ્રાણિજ નત્રિલ (animal protein) કરતાં ઘણી ઓછી છે. પ્રાણિજ નત્રિલ કરતાં કઠોળનું નત્રિલ હલકા દરજ્જાનું છે. માટે જ આપણે દૂધ લઈને ખોટ પૂરીએ છીએ.

માંસ જેમ યુરિક એસીડ ઉત્પન્ન કરે છે તેમ કઠોળ પણ યુરિક

એસીડને જન્મ આપનાર છે. આટલા કારણથી કેટલાક તેની સરખામણી માંસ સાથે કરે છે–અર્થાત કઠોળને તેઓ ' વેજીટેબલ મીટ 'થી સંબોધે છે.

સુશ્રુત કહે છે કે, કઠોળ (वैदलाः) કષાય તથા મધુર છે, શીત છે, વિપાકમાં તીખાં છે, વાયુ કરનારાં છે, ઝાડાપેશાબને રોકનારાં છે અને પિત્ત તથા કફને હરનારાં છે.

ચરકે તમામ કઠોળમાં અડદને અહિતતમ माषाः शमी धान्यानाम् (चरक सू. २५) અને મગને હિતતમ (અત્યંત હિતકારી) લેખ્યો છે. "सस्नेहा: बलिभिः भोज्याः विविधाः शिम्बिजातयः" અર્થાત બલવાન લોકોએ આ વિવિધ જાતનાં કઠોળ સ્નેહ સાથે ખાવા. આપણે તેમ જ ખાઈએ છીએ. કઠોળમા તેલ લેવાનો ચાલ શાસ્ત્રીય છે.

કઠોળની ઘટનાનો કોઠો નીચે આપવામાં આવ્યો છે.

	તુવેર	મગ	અડદ	મસૂર	ચોળા	મઠ	ચણા	વટાણા	વાલ
પાણી	૧૦·૫	૧૦·૮	૧૨·૬	૧૧·૮	૧૨·૭	૧૧·૨	૧૧·૫	૧૨·૫	૧૨·૧
નત્રિલ	૨૨·૩	૨૨·૨	૨૨·૫	૨૫·૧	૨૩·૧	૨૩·૮	૨૧·૭	૨૩·૬	૨૨·૪
સ્નેહ	૨·૧	૨·૭	૧·૮	૧·૩	૧·૧	૦·૬	૪·૨	૧·૩	૧·૪
કર્બોદિત	૬૨·૧	૫૯·૯	૫૯·૬	૫૯·૬	૫૯·૫	૬૦·૮	૬૦·૦	૬૦·૨	૬૦·૭
ખનિજ પદાર્થ	૩·૦	૪·૪	૩·૫	૨·૨	૩·૬	૩·૬	૨·૬	૨·૪	૩·૪
ઉષ્ણતા-જનક શક્તિ*	૧૬૧૭	૧૫૯૯	૧૬૦૫	૧૫૯૦	૧૫૪૩	૧૫૫૯	૧૬૫૪	૧૫૭૪	૧૫૬૪

સૂકાં કઠોળમાં પ્રજીવનકનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે, માટે વિદ્વાનો કહે છે કે કઠોળનાં વેઢાં કરવાં અને તે ખાવાં સારાં છે. જેનાં વેઢાં ફોડવાનાં હોય છે તેને ૨૪ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવામાં આવે છે અને પછીથી કપડામાં બાંધીને તે પોટલી ઉપર દબાણ મૂકવામાં આવે છે. આમ કરવાથી ફણગા ફૂટે છે. આ ફણગાવાળાં કઠોળ(વેઢાં નામથી આપણે ઓળખીએ છીએ)મા પ્રજીવનકનું પ્રમાણ ઘણું વધુ છે. આ જાતનાં પ્રજીવનકને રક્તપિત્તપ્રશમન પ્રજીવનક (Antiscorbutic vitamin)થી સંબોધવામાં આવે છે. મગનાં વેઢાં કાચાં (રાંધ્યા સિવાય) ખાઈ શકાય એવાં હોય છે. સાધારણ રીતે વેઢાં ફૂટેલા કઠોળને પાણી નાખી બાફવામાં આવે છે. તે નરમ થાય તેટલો વખત જ બાફવામાં આવે છે. એકલા તેલમાં સસડાવાથી પ્રજીવનકો નાશ પામે છે. આપણા ખોરાકમાં અવારનવાર આપણે વેઢાં પણ ખાઈએ છીએ. આપણા પૂર્વજોના દીર્ઘદૃષ્ટિપણા માટે આપણને માન થયા વિના રહેતું નથી.

હવે આપણે થોડાક કઠોળના ગુણદોષ ઉપર ઊડતી નજર નાખીશું.

મગ

मुद्गः सूपेषु अतिश्रेष्ठः कषायो मधुरो हिमः ।
हन्यात् पित्तास्रविसर्पान् गूपलेशादियोजनान्
अल्पवातोऽतिचक्षुष्यो मेदश्लेष्माविमर्दनः ॥
मुद्गः पित्तकफास्रहो व्रणहरः कंठामयघ्नो लघुः ।
पथ्यो वातविकारजंतुषु तथा नेत्रामये सर्वदा ।
नैवाध्मानकरः तथानिलहरो मंदानले शस्यते
भक्तानामपि चोत्तमो ज्वरहरो मूत्रामयच्छेदनः ॥

(राजनिघण्टु)

"બધી જાતની દાળોમાં મગની દાળ ઉત્તમ છે. મગ રસમાં મધુર અને કષાય છે, ઠંડા છે, રક્તપિત્ત, રતવા, ગરમીના વિકારોને હરનાર છે. બીજાં કઠોળ ખૂબ વાયડાં છે પરંતુ મગ સહેજ વાયુ કરનાર છે. મગ આંખો માટે અતિ હિતાવહ છે. મગ મેદ અને કફનું મર્દન કરનાર છે.

મગ પિત્ત અને કફને હરે છે. ગમે તેવો વ્રણ હોય તો મગ ખાવાથી તે જલદી રુઝાઈ જાય છે. કંઠના રોગોનો મગ નાશ કરનાર છે. મગ પચવામાં હલકા છે. મગ વાત વિકારોમાં, અતિસારમાં, કરમ પડ્યા હોય તેમાં તેમ જ આંખના રોગોમાં હમેશાં પથ્ય છે. મગ કષાયરસયુક્ત હોઈ ઝાડાનું સ્તંભન કરનાર છે. બીજાં કઠોળ પેટમાં વાયુ કરે છે અને તેને લીધે પેટ આફરી આવે છે પરંતુ મગથી પેટનું ચઢવું કે આફરો થતો નથી. મગ વાયુને હરનાર છે. મંદાગ્નિમાં પણ મગ વખણાય છે. ખોરાક માત્રમાં મગ ઉત્તમ છે. મગ સ્વરને સારો કરનાર છે અને મૂત્રના રોગોને છેદનાર છે." (રાજનિઘંટુ)

મગની લીલી અને કાળી એવી બે જાતો થાય છે. લીલા મગ ખાવામાં સારા છે એમ ચરક અને સુશ્રુત માને છે.

દ્વિદળ અથવા શિંબીધાન્યમાં મગ ઉત્તમ છે. બીજાં કઠોળ વાયડાં અને પેટમાં આફરો કરનાર છે જ્યારે મગ વાયુને હરનાર છે અને આધ્માનકર નથી. મગ આંખો માટે ખૂબ જ પથ્ય છે. ષષ્ટિવિડંગનો

તેથી કરી તે ઘણી જ સહેલાઈથી હોજરી અથવા આંતરડાંને જરા પણ તકલીફ આપ્યા સિવાય પચી જાય છે.

મસૂર

मसूर, रागदालिः; मंगल्यः पृथुबीजकः, सूर, कल्याणबीजः– આ મસૂરનાં સંસ્કૃત નામો છે. આનો રંગ સિંદૂરિયો હોય છે માટે એનું નામ रागदालीः રંગવાળી દાળ–રાખ્યું છે. મસૂરની દાળ રાંધવાથી રાતા રંગની થાય છે તેથી હિંદુઓ તે ખાતા નથી. રાતા રંગ સાથે જ હિંદુઓને દુશ્મનાવટ લાગે છે! ટામેટા લાલચોળ માંસ જેવા હોવાથી હિંદુઓ તેને ખાતા નથી. (હવે કેટલાંક ખાવા લાગ્યા છે.) ગાજરને હિંદુઓ ખાતા નથી; અને મસૂરની દાળ રાંધે લાલ થાય છે, માટે તેને પણ હિંદુઓ ખાતા નથી. જે વસ્તુ સારી પૌષ્ટિક હોય છે તે જ હિંદુઓ ખાતા નથી એમ જણાય છે. આજથી ૮–૧૦ વર્ષ અગાઉ એક વિદ્વાન બંગાળી સન્યાસી મારે ત્યાં પધાર્યા હતા. તેમને મસૂરની દાળ જોઈતી હતી. જ્યારે મેં કહ્યું: "અહિ મસૂરની દાળ મળતી નથી." ત્યારે તેમને ભારે અચંબો થયો અને બોલ્યા, "જે ખાવા લાયક ચીજ હોય છે તે જ હિંદુઓ ખાતા નથી!" ગુજરાતીઓને મારી વિનંતી છે કે તેઓ મસૂરની દાળને ખાવી શરૂ કરે.

મસૂરની દાળ મુખ ઉપર થતા ખીલ ઉપર દૂધમાં વાટી ચોપડાય છે. આથી ચામડી મૃદુ થાય છે, વર્ણ સુધરે છે. અંગ્રેજીમાં એને "Lentils" કહે છે.

ઘણાં ખરાં કઠોળનો વિપાક અમ્લ હોય છે, પરંતુ મસૂર વિપાકમાં મધુર છે (alkaline base). મસૂર ગ્રાહી છે, શીતળ છે, પિત્તના રોગોને મટાડનાર છે; મૂત્રકૃચ્છ્રમાં હિતકર છે અને વાયુ હરનાર છે, પચવામાં હલકી છે, કફ અને પિત્તને જીતનાર છે.

સુશ્રુત કહે છે કે: "ऋते मुद्गमसूराभ्यां अन्ये त्वाध्मानकारकाः અર્થાત્ કઠોળ માત્ર આધ્માન (પેટનો આફરો) કરનાર છે, પરંતુ મગ અને મસૂર બન્ને આફરો કરનાર નથી. કઠોળ માત્ર આફરો અથવા પેટમાં વાયુ કરનાર છે એનું કારણ તેમાં ગંધકનું પ્રમાણ ઘણું છે. મસૂરમાં ગંધક નથી એટલે એને લીધે તે પેટમાં વાયુ નથી કરતી.

મસૂરમાં નત્રિલનું પ્રમાણ ઘણું છે. મસૂરમાં ફોસ્ફેટ ઑફ લાઈમ અને લોહનું પ્રમાણ ઘણું છે. ડૉ. ચંદ્ર કહે છે કે, " It is very rich in iron and its iron contents are only inferior to the yolk of the eggs. " અર્થાત ઈંડાંની પીળી ઢાળમાં જેટલું લોહ છે તેથી સહેજ ઓછું લોહ મસૂરમાં છે. મસૂરમાં ચૂનો છે, લોહ છે, ફૉસ્ફરસ છે, ક્લોરીન છે, સોડિયમ, પોટાસિયમ અને મેગ્નેસિયમ ક્ષારો છે અને આ બધા ગુણો સાથે તેમાં ગંધક નથી એ તેની પ્રતિષ્ઠામાં અજબ વધારો કરનાર બીના છે. ગંધક આંતરડાંમાં છૂટો પડી સલ્ફરેટેડ હાઇડ્રોજન જન્માવે છે, જેને પરિણામે કઠોળ ખાધા પછી દુર્ગંધયુક્ત વાયુ ગુદાદ્વારા સરે છે. મસૂરમાં ગંધક નથી, કાષ્ટક(સેલ્યુલોઝ) અલ્પ છે, પચવામાં ભારે નથી. નત્રિલનું પ્રમાણ ઘણું છે એટલે માંસ કરતાં ચઢિયાતું છે. મૂત્રકૃચ્છ(પેસાબ ટીપે ટીપે વેદના સાથે આવતો હોય તે)માં મસૂરની દાળ ઉપયોગી છે. પથરીને પણ તે ભેદનાર છે ('अश्मरी छेदका') એમ મનાય છે એટલે કઠોળ મૂત્રપિંડ ઉપર એક જાતનો બોજો લાધે છે, તેનું કામ મુશ્કેલ બનાવે છે જે મસૂર નથી કરતું. મસૂર મૂત્રપિંડો ઉપર કોઈ પણ પ્રકારની ખરાબ અસર દાખવતું નથી. ' It taxes the kidney least. '

અડદ

माष, कुरुविंदा, धान्यवीर, मांसल, बलाढ्य આ અડદનાં સંસ્કૃત નામો છે:

माषो गुरु भिन्नपुरीषमूत्र-
स्निग्धोष्णवृष्यो मधुरोऽनिलघ्नः ।
सन्तर्पणः स्तन्यकरो विशेषात्
बलप्रदः शुक्रकफावहश्च ॥ (सुश्रुत)

અડદ પચવામાં ભારે છે, ઝાડા પેસાબને સાફ લાવનાર છે, સ્નિગ્ધ છે, ઉષ્ણ છે, વૃષ્ય છે, અર્થાત્ પુરુષાતન વધારનાર છે. મધુર છે, વાયુનો નાશ કરનાર છે, તૃપ્તિ કરનાર છે, ધાવણ વધારનાર છે, ખાસ કરીને તાકાત દેનાર છે, વીર્ય વધારનાર છે અને કફ હરનાર છે. (સુશ્રુત)

આટઆટલા ગુણયુક્ત હોવા છતાંય ચરકે અડદને કઠોળ માત્રમા "અધમ" તરીકે ગણાવ્યો છે. અડદ ઉત્તમ વાજીકરણ છે. ચરક કહે છે "पुंस्त्वं माषः शीघ्रं ददाति च." અર્થાત્ અડદના સેવનથી શીઘ્ર પુરુષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ચરક કહે છે કે,

माषयूषेण यो भुक्त्वा घृताढ्यं षष्टिकौदनम् ।
पयः पिवति रात्रिं च कृत्स्नां जागर्ति वेगवान् ॥

અર્થાત્ જે માણસ અડદની દાળ સાથે સાઠી ચોખા પુષ્કળ ઘી નાખીને ખાય છે અને રાત વખતે દૂધ પીવે છે તેનામાં એટલી બધી વાજીકરણ શક્તિ ઉદ્દભવે છે કે તે આખી રાત્રી વેગયુક્ત (સ્ત્રી સંપ્રયોગમાં સામર્થ્યયુક્ત) રહી શકે છે.

ભસ્મો, માત્રાઓ અને ટોનીક બાટલા પાછળ ભટકતા માણસો માટે અડદ એ સસ્તામાં સસ્તુ અને ઉત્તમ ટોનિક છે.

પંજાબીઓ, ઉત્તર હિંદુસ્તાનના વતનીઓ, કાઠિયાવાડના વતનીઓ અડદ ઠીક ખાય છે, જ્યારે ગુજરાતમાં અડદ ઓછા વપરાય છે. અડદને "ગરીબોનું માંસ" કહીએ તો ખોટું નથી.

ચરકે વાજીકરણ અને રસાયન માટે પહેલવેતરી ગાયને લીલા અડદના છોડ (સીંગોવાળા) ખાય તેટલા ખવરાવવા અને એ જ ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ પીવા માટે ભલામણ કરી છે. જે સ્થિતિસંપન્ન હોય તેમને માટે આ પ્રયોગ અત્યુત્તમ–અમૂલ્ય છે. ધારોષ્ણ દૂધ સ્વયં અમૃતતુલ્ય છે, તેમાં વળી લીલા અડદના છોડ ગાયને ખાવા મળે તો તો પછી પૂછવું જ શું ? ઇન્જકશનો, ટોનિકો, માત્રાઓ અને દવાઓ પાછળ પૈસા ખરચતા " વિવેકહીન દરદીઓ " જો ગાય પાળીને આવું થોડુંક ખર્ચ કરે તો મારી પાકી ખાતરી છે કે તેમને તે આશીર્વાદ તુલ્ય થઈ પડશે. અડદના છોડ ગાયમાં વિટામિન્સ અને ખનિજ ક્ષારો ઠાંસી ઠાંસીને ભરશે, ઉત્તમ નત્રિલ પેદા કરશે. આવા દૂધને હું તો અમૃત જ કહું, આવું દૂધ એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ સ્નેહન છે. લકવાથી ઝલાઈ ગયેલા દરદીઓ, ક્ષયવાળા દરદીઓ, નપુસંકો અથવા ધાતુપુષ્ટીની શોધમાં ભટકતા લોલુપો–આ બધા માટે આવું દૂધ અમૃતની ગરજ સારશે.

અડદની દાળમાં ઘી નાખીને ખાવાથી શરીરમાં સારી શક્તિ આવે છે. અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછો એક દિવસ તો અડદની દાળ ખાવી જોઈએ. પંચકુટિયા દાળ (તુવેર, મગ, અડદ, ચણા, વાલ વગેરે) પણ એક સરસ નવી વાનગી (new variety) છે.

અડદના લોટનું " અડદિયું " ગૂજરાતમાં શિયાળામાં ખાવામાં આવે છે. આમાં નત્રિલ, સ્નેહ, કર્બોદિત વગેરેનું સુંદર મિલન થાય છે. લોકો ટોનિકનાં બાટલા પાછળ પૈસા ખર્ચવા બંધ કરી આવાં ઉત્તમ ખાદ્યો ખાય તો ઘણું સારું.

અડદનાં ઈદડાં પણ સુંદર બનાવટ છે. થાળીઓમાં મસાલાયુક્ત લોટને પાથરીને વરાળમાં તે બફાય છે. વરાળથી બફાયલો ખોરાક પચવામાં સહેલો અને સ્વાદમાં સુમધુર લાગે છે. અડદના પાપડ,

કચોરી વગેરે બનાવટોનો અવારનવાર ઉપયોગ હિતાવહ છે, માસને ટક્કર મારે એવી અડદમાં તાકાત છે. ગૂજરાતના મહેનતુ વર્ગમા અડદનો પ્રચાર વધે એમ હું ઇચ્છું છું. દક્ષિણની ઇદલી પણ આવી જ બનાવટ છે.

તુવેર

आढकी, तुवरी, करवीरानुजा–આ તુવેરનાં સંસ્કૃત નામો છે.

मृदुः कषायश्च सरक्तपित्तं वातं कफं हन्ति मुखामयान्वा ।
गुल्मज्वरारोचककासच्छार्दिहृद्रोग दुर्नामहरा ढकी स्यात ॥

आढक्यः कफमारुतप्रशमनी वीर्येण चोष्णा तथा
हृत्पृष्ठोदरकंठजामयहरी मेदानिलध्वंसिनी ।

कासश्वासवमीतृषाज्वरहरा प्रथ्या च कंडूरुजे
पामाकुष्ठभगंदरेषु च तथा रुच्या सुपथ्या भृशम् ॥

(તુવેર તુરી છે, રક્તપિત્ત, વાયુ, કફ અને મુખના રોગોને હણનાર છે. ગોળો, જ્વર, અરુચિ, ખાંસી, ઊલટી, હૃદ્રોગ, હરસ– આ રોગોને તુવેર હણનાર છે.)

(તુવેર કફ અને વાયુને શાંત કરનાર છે, ઉષ્ણ વીર્ય છે; હૃદય, પીઠ, ઉદર અને કંઠના રોગોને હરનારી છે, મેદ અને વાયુનો નાશ કરનાર છે; ખાંસી, દમ, ઊલટી, તરસ અને તાવને હરનાર છે, શરીરે ખૂજલી આવતી હોય તો તે સારી છે; ખસખરજવાં, ચામડીના રોગો, ભગંદર વગેરે રોગોમાં આ દાળ સારી છે. તુવેર રુચિપ્રદ અને અત્યંત સુપથ્ય ખાદ્ય છે.)

તુવેરની દાળનો યૂષ બલકારી અને પાચક છે.

(તુવેરની દાળ " સર્વ મેહ પ્રશમનમ્ " અર્થાત તમામ જાતના પેસાબના રોગો ઉપર પથ્ય છે.)

શોઢલ કહે છે કે તુવેરની દાળ શીતલ છે, ઝાડા પેસાબને રોકનાર છે, રૂક્ષ છે અને પચવામાં હલકી છે.

(તુવેરની દાળમાં ઘી નાખીને ખાવાથી હરસ અને વાયુનો નાશ કરનાર છે; લેપથી કફ અને પિત્તને હરનાર છે અને સેકથી મેદ અને કફને હરનાર છે. (નિઘંટુ રત્નાકર)

સુશ્રુત કહે છે કે તુવેર કફ અને પિત્તને હણનાર છે તેમ અતિ વાયુને કોપાવનાર પણ નથી (आढकी कफपित्तघ्नी नातिवातप्रकोपणी) તુવેરની દાળ સહેજ વાયડી છે. દરેક કઠોળમાં જેમ ગંધક હોય છે તેમ આમા પણ ગંધકનુ પ્રમાણુ છે. આટલા માટે જ-વાયુના નાશ માટે આપણે દાળમાં હિંગ, મેથીનો વઘાર મૂકીએ છીએ. આંતરડામાં ગંધકને લીધે જે વાયુ થાય છે તેને હિંગ, મેથીનો વઘાર મહાત કરે છે.

દાળમાં આપણે તે જલદી ચઢી જાય એટલા માટે ' પાપડીઓ-ખારો ' નાખીએ છીએ. પરંતુ પાપડીઓ ખારો નાખવાથી તુવેરમાં રહેલાં વિટામિન્સ બી[૧] નાશ પામે છે માટે પાપડીઓ ખારો નાખવાની પ્રથા બંધ કરવી જોઈએ. એથી વિટામિનનો નાશ થાય છે.

આપણે માથાદીઠ નવટાંક દાળ લેવી જોઈએ. ઘરમાં ૮, માણસ હોય તો એક શેર દાળ ઓરવી જોઈએ.

ગૂજરાતમાં સાવલી અને ડભોઈની દાળ વખણાય છે. દાળ બનાવવાની કળા ગૂજરાતીઓએ ઠીક હાથ કરી લાગે છે. દાળમાં આદુ, મરચાં, મગફળી, ખારેક, કોપરુ, સૂરણ વગેરે નાખવાથી સ્વાદિષ્ટ બને છે એટલું જ નહિ પરંતુ શક્તિપ્રદ પણ બને છે.

ચણા

चणक, हरिमन्थ, बालभोज्य, वाजिभक्ष्य સંસ્કૃત નામો છે. સુશ્રુત કહે છે કે, "ચણા વાયુ કરનાર છે, શીત છે, મધુર છે, સહેજ તુરા છે, રૂક્ષ છે, કફ અને રક્તપિત્તને ટાળનાર અને પુંસ્ત્વનો નાશ કરનાર છે. આ જ ચણા જો ઘી સાથે ખાવામાં આવે તો ત્રણેય દોષોને (વાત, પિત્ત, કફને) શમાવનાર છે."

ચણા પુંસ્ત્વનો નાશ કરનાર છે એમ સુશ્રુત સંહિતામાં લખેલું છે તે ભૂલ છે એમ કહેવામાં વાંધો નથી. ચણા તો ખૂબ જ પૌષ્ટિક ધાન્ય છે. એને પુંસ્ત્વઘ્ન ન જ ગણી શકાય. તમામ ગ્રન્થકારોએ ચણાને બલ્ય, બલવર્ધક, મેહજિત (પેશાબના રોગો જીતનાર), કાંતિ અને વર્ણને વધારનાર છે. સુશ્રુત સંહિતાનો એ લીપિદોષ છે.

રાજનિઘંટુકાર નરહરિ કહે છે કે,

ચણાની દાળ—મધુર છે, કષાય છે, કફનો નાશ કરનાર છે, વાયડી છે, શ્વાસ, ઊર્ધ્વશ્વાસ, ક્લમ (વિના પરિશ્રમે થાક લાગવો તેને ક્લમ કહેવામાં આવે છે) અને પીનસ (જૂનું સળેખમ)–વગેરે રોગોનો નાશ કરનાર છે અને બળ વધારનાર છે.

લીલા ચણા—ચણાના ઓરિયા–અસંત બલપ્રદ છે ("आर्द्रां वृष्यतमा") કફ કરનાર છે. પરમરોચક છે; વાતપિત્તને હરનાર છે, શીત છે, મૂત્રકૃચ્છ્રનું નિવારણ કરનાર છે.

સેકેલા ચણા—ખાવામાં હલકા છે, ભ્રમ (ચકરી આવતી હોય તે રોગ) અને ક્લમને હરનાર છે. ઊલટી બંધ કરનાર છે. (તુરતના સેકેલા ચણાને સુંઘવાથી ઘણી વખત ઊલટી તથા હેડકી શમી જાય છે)

પરમ રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, નિદ્રાનું સુખ અને પુષ્ટિ તેમ જ બલને આપનારા છે. જુઓ—

लघवो मृष्टचणका श्रमक्लमहरा परा ।
छर्दिघ्ना रोचना निद्रासुखपुष्टिबलप्रदा ॥ (રા. નિ.)

સફેદ ચણા—પિત્તને હણનારા છે, કફ અને વાયુ કરનારા છે.

રાત્રે ચંદ્રમાના અજવાળામાં ચણા પાણીમાં પલાળી રાત આખી રહેવા દઈ, સવારમાં તે પાણી પીવાથી પ્રમેહ (પેસાબના રોગ) મટે છે, માંદા માણસોને આવું પાણી પીવા આપી શકાય એમ છે; કારણ કે ઘણું પ્રોટિન આ રીતે પાણીમાં ઊતરી આવે છે. મગ અને તુવેરના પાણીમાં નત્રિલ વિશેષ ઊતરી આવે છે કારણ કે તેમનું નત્રિલ પાણીમાં સહેલાઈથી દ્રાવ્ય થાય એવું છે.

હિંદુઓના ખાદ્યપદાર્થોમાં ચણા વિશિષ્ટ સ્થાન ભોગવે છે. મગસ, મોહનથાર, બુંદી, મહેસુર, સેવ, ગાંઠીઆ, ચણાની દાળ, ખમણ ઢોકળી, ભજિયાં, થાપડા વગેરેમાં ચણાનો લોટ–બેસન–વપરાય છે. કઢીમાં આપણે બેસન ઘાલીએ છીએ. ચણાના લોટની વડીઓ કઢીમાં નાખીએ છીએ. દૂધીના શાકમાં ચણાની દાળ ભેળવવામાં આવે છે. ચણા સેકીને દાળીઆ આપણે ખાઈએ છીએ. ચણાના પોપટા ઘાસમાં સેકીને આપણે ખાઈએ છીએ. આમ વિવિધ રીતે આપણે ચણાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પહેલવાનો અને કસરત:કરનારાઓનો ચણા એ મુખ્ય ખોરાક છે. ચણા રાત્રે ગરમ પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારમાં રહેજ મીઠું નાખી તે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી ખૂબ જ શક્તિ આપે છે અને આથી જ સ્વ. ડૉ. બી. ડી. બાસુ "મધુપ્રમેહ અને એની પાથિક ચિકિત્સા" નામના ગ્રન્થમાં યોગ્ય જ કહે છે કે,

In the cookery of vegetarian Indians, besan

serves the same purpose as the yolk of an egg does in European cookery."

અર્થાત્ યુરોપીઅનોની રસોઇમાં જે સ્થાન ઈંડાંની પીળી દાળનું છે તેવું જ સ્થાન વનસ્પતિ આહારી હિંદુઓના ખોરાકમાં બેસનનું–ચણાનું–છે.

ચણાનું "બાલભોજ્ય" નામ ઘણું જ અર્થપૂર્ણ છે, કારણ કે સેકેલા ચણા બાળકોને માટે સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક છે. મુસાફરીના શ્રમમાં ચણા શ્રમઘ્ન છે. ચણાનો મગસ એ નાના બાળકો માટે ઉત્તમ ભોજ્ય પદાર્થ છે.

૧ ચણામાં ૧૧.૫ ટકા પાણી, ૨૧.૭ ટકા નત્રિલ, ૫૯.૦ કર્બોદિત, ૪.૨ ટકા સ્નેહ અને ૩.૬ ટકા ખનિજ ક્ષારો છે. 'એ' જૂજ અને 'બી' વિટામિન્સ ઘણા સારા પ્રમાણમાં છે.

મઠ

मकुष्ठ, वनमुद्ग, कृमिलक :—આ સંસ્કૃત નામો છે.

"મઠ કષાય છે, મધુર છે, રક્તપિત્તને જીતનાર છે, જ્વર અને દાહને હરનાર છે, પથ્ય છે, રુચિ કરનાર છે, સર્વ પ્રકારના દોષને જીતનાર છે." (રાજનિઘંટુ)

"મઠ વાયુ હરનાર છે, ગ્રાહી છે, કફ અને પિત્તને હરનાર છે, પચવામાં લઘુ છે, ઊલટીને જીતનાર છે, વિપાકમાં મધુર છે, ગ્રાહી છે, શીતલ છે અને રક્તપિત્તને જીતનાર છે, રૂક્ષ છે, વાયડો છે અને જ્વરનો નાશ કરનાર છે." (ભાવપ્રકાશ)

મઠમાં લેસીથીન (આ જાતનો પદાર્થ ઇંડાંમાં તેમ જ મગજના તંતુઓની ચારે બાજુ હોય છે અને તેમાં જ મગજના જ્ઞાનતંતુઓ

હલનચલન થાય છે)નું પ્રમાણુ સારું છે, અર્થાત્ મઠમાં મગજની શક્તિ વધારવાનો ગુણુ છે—ફોસ્ફરસ છે. મઠમાં લોહ અને કેલ્સિયમ, સારા પ્રમાણુમાં છે. જે ખોરાકમાં લોહ, કેલ્સિયમ અને ફોસ્ફરસ સારા પ્રમાણુમાં છે તે ખોરાક ઘણો જ કિંમતી ગણી શકાય.

મઠમાં ૧૧.૨ ટકા પાણી, ૨૩.૮ ટકા નત્રિલ, ૦.૬ ટકા સ્નેહ, ૬૦.૮ ટકા કર્બોદિત; ૩.૬ ટકા ખનિજ ક્ષારો છે.

આથી જ ગૂજરાતમાં મઠના થાપડા અથવા મઠિયાં ખાવાનો ચાલ વખાણુવા યોગ્ય છે. ગરીબ લોકો પોતાનાં બચ્ચાંને મઠ શેકીને પણુ ખાવા આપે છે. મઠની દાળ પણ ગરીબ લોકો ખાય છે.

સુશ્રુત કહે છે કે મઠ કૃમિ ઉત્પન્ન કરનાર છે. મઠનો વિપાક મધુર છે–alkaline છે. બીજાં ઘણાંખરાં કઠોળનો વિપાક અમ્લ હોય છે. એટલે મઠના ગુણુ મગના જેવા જ કહી શકાય. આથી જ એનું નામ વનમુદ્દગ પાડેલું છે.

લાંગ

कलाय, त्रिपुट સંસ્કૃત નામો છે.

સુશ્રુત કહે છે કે 'कलाया प्रचूरानिला' અર્થાત્ લાંગ અત્યંત વાયડા છે. ગૂજરાતમાં ભરૂચ જિલ્લામાં લાંગ પુષ્કળ થાય છે, ત્યાં કહેવત છે કે "લાંગ ભાંગે ટાંગ" અર્થાત્ લાંગ અત્યંત વાયડા હોવાથી તેનાથી પગ રહી જાય છે અને અનેક જાતના વાયુના રોગો થાય છે.

લાંગનું સંસ્કૃત નામ कलाय. કલાય ખાવાથી પગ રહી જાય છે અથવા લંગડા જેવો બની જાય છે એટલે લાંગથી ઝલાઈ ગયેલા શરીરના રોગ માટે આયુર્વેદમાં कलाय खंज નામનો રોગ વર્ણવવામાં

આવ્યો છે. લાંગનું લેટીન નામ Lathyrus sativus (લેથાઈરસ સેટાઈવસ) છે. લેથાઈરસ ખાવાથી જે વાતરોગ થાય છે તેનું નામ અંગ્રેજીમાં લેથાઈરીઝમ–Lathyrism–નામ છે. અર્થાત સંસ્કૃત કલાય ખંજનો અંગ્રેજી પર્યાય Lathyrism છે.

લાંગ અત્યંત વાયડા હોવાથી તેમાં લસણનો ખૂબ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેલ લસણ એ લાંગના ઝેરનું મારણ ગણાય છે.

જ્યારે માગસર મહિનામાં લાંગનાં લીલાંછમ ખેતરો જોવા મળે છે ત્યારે તેનો દેખાવ ચિત્તાકર્ષક હોય છે. એનાં આસમાની રંગનાં ફૂલ, એનો સમુદ્રરંગી–glaucous–રંગ, મૃદુ પલ્લવ વગેરેથી આ છોડ ખૂબ જ રમણીય લાગે છે. શિયાળામાં લીલા લાંગના છોડ ઉપાડી ઉપાડીને ઢોરને ખવડાવવાનો સુંદર રિવાજ છે. આ બહુ પૌષ્ટિક ખાદ્ય પદાર્થ છે. આનાથી ઢોર તુરત જ લોહી લે છે. ઢોરના પગ ન ઝલાઈ જાય એટલા ખાતર તેમાં હાંસોટ તરફના લોક " અળાઝિયાં " [ઓખરાડની જાતનો છોડ] (ક્રાઈ ઝોફેરા પ્લેકેટા) નામના છોડ જે ખેતરોમાં હલાબંધ નેંદ તરીકે થાય છે, તે લાંગ ભેગું નાખીને ખવડાવે છે. અળાઝીયું પોતે અત્યંત ગરમ પદાર્થ છે. કહેવાય છે કે અળાઝિયાં એકલાં જો ઢોર ખાય છે તો પેશાબે લોહી પડે છે. એટલે અળાઝિયા જેવાં અત્યંત ગરમ છોડ લાંગ જેવા અત્યંત વાયડા સાથે મિશ્ર કરવામાં આવે છે.

લાંગ ખાવાનો રિવાજ ગૂજરાતમાં બહુ નથી. ભરૂચ જિલ્લામાં જ્યાં લાંગ થાય છે ત્યાં પણ લાંગ ખાવાનો રિવાજ બહુ નથી. ક્વચ્ચિત જ એને ખાય છે. એની ' ટીકુડી ' નામની બનાવટ લોકો હોંસે ખાય છે. એમાં તેલ અને લસણ ખૂબ નાખવામાં આવે છે.

લાંગની દાળનો લોટ ચણા જેવો જ પીળો છે એટલે ચણાના લોટ ભેગું આ લોટનો ભેગ કરવામાં આવે છે. ચણા કરતાં લાંગ

સોંઘા હોય છે એટલે ઘણા લોકો ચણાના લોટમાં લાંગનો લોટ નાખે છે. સેવગાંઠીઆમાં લાંગનો લોટ વપરાય છે.

"લાંગ મધુર, કષાય, અતિ રક્ષ છે. લાંગ કફપિત્તને હરનાર છે, રુચિપ્રદ છે, શીતલ છે, ઝાડોપેસાબ અટકાવનાર (ગ્રાહી) છે. પરંતુ લાંગ ખોડ, પાંગળાપણું (ખંજત્વ અને પંગુત્વ)ને હરનાર છે. અત્યંત વાયડા છે."

લાંગમાં નત્રિલનું પ્રમાણ સારું છે.

વટાણા

સતીન સંસ્કૃત નામ છે.

વટાણા અત્યંત પૌષ્ટિક ખાદ્ય છે. માંસ કરતાં પણ એનામાં વધુ નત્રિલ છે. ૬।। શેર ગૌમાંસ (beef)માં જેટલું નત્રિલનું પ્રમાણ છે એના કરતાં ૪।। શેર વટાણામાં વધુ નત્રિલનું પ્રમાણ છે. ૧ શેર નત્રિલ માટે ૧૨ શેર દૂધ જોઈએ જ્યારે તેટલા જ નત્રિલ માટે ૪।। શેર વટાણા બસ થાય છે. આ બતાવે છે કે નત્રિલનું પ્રમાણ વટાણામાં ખૂબ જ છે. લીલા વટાણા કરતાં સૂકા વટાણામાં નત્રિલનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. બન્નેમાં કર્બોદિત પણ સારા પ્રમાણમાં છે. (સૂકા અને લીલા બન્નેમાં 'એ' વિટામિન છે.

વટાણાનું પાણી નાનાં બાળકોને માટે ઉત્તમ પેય છે. જે બાળકોને દૂધ ભાવતું નથી, તે બાળકોને વટાણાનું પાણી આપવામાં આવે તો ઘણું સારું. નત્રિલ ઘણુંખરું પાણીમાં ઊતરી આવે છે.)

(સુશ્રુત કહે છે કે વટાણા અને મઠ બન્ને ઝાડાની કબજિયાત હરનાર છે. વટાણા પચવામાં ભારે છે, વાયડા છે, શક્તિપ્રદ છે. વટાણા પચવામાં ભારે છે, પરંતુ તેને સારી રીતે ફાટી જાય ત્યાં સુધી બાફવામાં આવે છે તો તે સુપાચ્ય થઈ શકે છે.)

ચોળા

अलसान्द्र, राजमाष, दीर्घशिम्बीः સંસ્કૃત નામો છે.

कषायभावान्न पुरीषभेदी न मूत्रलो नैव कफस्य कर्ता ।
स्वादुर्विपाके मधुरोऽलसान्द्र, सन्तर्पणस्तान्यरुचिप्रदश्च ॥

(सुश्रुत)

" ચોળા ખરી રીતે તો પુષ્કળ ઝાડો લાવનાર (भूरिमलप्रद) છે, પરંતુ એમાં કષાયરસ હોવાને લીધે તે ઝાડાને ભેદનાર નથી: ચોળા મૂત્રલ નથી તેમ કફને કરનાર પણ નથી. વિપાકમાં ચોળા મધુર છે, રસમાં મધુર છે, સંતર્પણ કરનાર છે, ધાવણ વધારનાર અને રુચિપ્રદ છે. " (સુશ્રુત)

ચરક કહે છે કે ચોળા વિષ્ટંભિ (પેટમાં ગડગડાટ ઉત્પન્ન કરનાર) અને અવૃષ્ય (વીર્યપ્રદ નહિ) છે.

વૈદ્યાવતંસમાં ચોળાને " धान्याधमः " ધાન્યોમાં અધમ તરીકે વર્ણવેલો છે.

વાલ

मधुशर्करा निष्पावा, वल्लक, श्वेतशिंबकः-સંસ્કૃત નામો છે.

मधुशर्करा सुरुच्या मधुराल्पकषायका ।
शिशिरा वातला बल्या आध्मानगुरुपुष्टिदा ॥

नदीनिष्पावकस्तिक्त कटुकोष्णप्रदो गुरु
वातलो कफदो रुक्ष कषायो विषदोषनुत् ॥ (राजनिघण्टु)

અર્થ—વાલ અત્યંત રુચિપ્રદ છે; અર્થાત્ ખાવા ખૂબ ગમે એવા

છે, મધુર છે, સહેજ કષાય–તૂરા છે; ઠંડા છે, વાયડા છે, બલપ્રદ છે, પેટમાં આફરો કરનાર, ભારે અને શરીરને પુષ્ટ બનાવનાર છે.

નદીના ભાઠામાં થનાર વાલ કડવા, તીખા, લોહિયાળ, ભારે વાયડા, કફ કરનાર, રુક્ષ, કષાય અને વિષદોષનો નાશ કરનારે છે. (રાજનિઘંટુ)

વાગ્ભટ કહે છેઃ વાલ વાયુ, પિત્ત, રક્ત, ધાવણ, પેસાબ આ બધાંને વધારનાર છે; રેચક છે, વિદાહિ છે (જે ખોરાક ખાધા પછી છાતીમાં દાહ બળે, ખાટા ઓડકાર આવે તે વિદાહિ કહેવાય છે) આંખનું તેજ, વીર્ય, કફ, સોજો અને વિષ બધાંને હરનાર છે.

ચરક કહે છે કે निष्पावा वातपित्तला વાલ વાયુ અને પિત્ત કરનારા છે. *વાલને એક તરફથી બલપ્રદ અને બીજી તરફથી શુક્રનાશન કહેવામાં* આવ્યું છે. વાલમાં ગંધકનું પ્રમાણ ખૂબ છે એટલે તે વાયડા મનાય છે અને પચવામાં પણ ભારે છે, વાલમાં ૧૦.૧ ટકા પાણી, ૨૨.૭ ટકા નત્રિલ, ૫૫.૮ ટકા કર્બોદિત, ૨.૨ ટકા સ્નેહ અને ૬.૨ ટકા જેટલા ખનિજ ક્ષારો છે.

મહેનતુ માણસો માટે વાલ સરસ ખોરાક છે.

મીઠા અને કડવા આવા બે જાતના વાલ થાય છે. હાંસોટ મહાલમાં કંટીયેજાળ(નર્મદા અને તાપીના સંગમ આગળ આવેલું ગામ)-ના મીઠા વાલ ખૂબ વખણાય છે. કતારપોરની વાલની પાપડી પણ ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. કડવા વાલ મીઠા વાલ જેટલા સ્વાદિષ્ટ લાગતા નથી.

વાલનાં વૈઢાં બનાવી ઉપરની છાલ ઉખાડી નાખી તેની સળંગ દાળ બનાવવામાં આવે છે અને આ અતિ સ્વાદિષ્ટ ખાદ્ય છે. જાણે ખાધા જ કરીએ એટલી બધી તે રેચક છે. લસણ, અજમો, હિંગ અને તેલ—વાલનાં મારણ છે. વાલનું વાયડાપણું આથી ઓછું થઈ જાય છે.

મગફળી

મૂશિમ્બિકા, रक्तबीजा, मंडपी, स्नेहबीजाः—આ સંસ્કૃત નામો છે.

(મગફળી મધુર, સ્નિગ્ધ, વાયુ હરનાર, કફ કરનાર આદી છે. મગફળીના તેલના ગુણ પણ આવા જ છે.)

કર્નલ ચોપ્રા કહે છે કે યુરોપથી આવતા ઓલીવ ઓઈલમાં મોટો ભાગ મગફળીના તેલનો જ હોય છે. ઓલીવ ઓઈલની જગાએ તાજું મગફળીનું તેલ ચાલી શકે એમ છે. ઓલીવ ઓઈલ રેચક છે. પૌષ્ટિક છે, વાતઘ્ન છે. મગફળીનું તેલ પણ આવા જ ગુણોવાળું છે.

સોયાબીનની જગાએ મગફળી વાપરી શકાય એવી ચીજ છે. સોયાબીન એમને એમ ખાઈ શકાતી નથી, જ્યારે મગફળી તો એમને એમ ખાઈ શકાય છે, સ્વાદિષ્ટ છે, રુચિપ્રદ છે અને બલ્ય છે એટલે મગફળી થતી હોય ત્યાં સોયાબીન દાખલ કરવાની જરૂર જ નથી.

બાળકોનાં જે પેટંટ પૌષ્ટિક ખાદ્યો અત્યારે વેચાય છે તેમાં મુખ્યત્વે મગફળીનો ખોળ હોય છે. ન્યુટ્રાઝ નામના પેટંટફુડમાં મગફળીનો ખોળ મોટા પ્રમાણમાં છે.

(મગફળી ખૂબ પૌષ્ટિક ચીજ છે. તે પચવામાં ભારે છે. પરંતુ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી તે સુપાચ્ય બને છે.) ગરીબ લોકોના ખોરાકમાં સ્નેહની જે ઊણપ હોય છે તે મગફળીના વપરાશથી ભરપાઈ થઈ શકે એમ છે.

ખાવામાં તો તલનું તેલ જ ઉત્તમ ગણાયલું છે. મગફળીનું તેલ તલના તેલ જેટલું ગુણકારક છે.

હાલ Expeller processથી દબાવીને તેલ કાઢી લીધા પછી મગફળીનો ખોળ ખાવા માટે લેવાય છે. એને "ગ્રાઉન્ડ નટ કેક"

તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ ગ્રાઉન્ડ નટ કેક હમેશાં ૨ તોલા જેટલી ખાવામાં આવે તો પ્રોટિનના પ્રમાણમાં થોડો વધારો કરી શકાય અને ગરીબોના ખોરાકમાં સ્નેહનું પ્રમાણ પણ વધે. આ કેક એક મહિના સુધી સારી રહી શકે છે.

મગફળી શેકીને, તેલમાં તળીને, ખાઈ શકાય છે. મગફળી પુષ્ટિકારક બલદાયક ખાદ્ય પદાર્થ છે.

સૉયાબીન

આ પણ શિંબી ધાન્ય જ છે. સફેદ વટાણા જેવી જ આ જાત છે. અમેરિકા અને જાપાનમાં તે ખૂબ વપરાય છે. આપણા દેશમાં પણ હવે તો થાય છે–થવા લાગી છે. જાપાનમાં તે ખૂબ ખવાય છે. કઠોળમાં સ્નેહનું પ્રમાણ અત્યલ્પ છે જ્યારે સૉયાબીન એ ખરી રીતે કઠોળ ગણાય છે છતાંય તેમાં સ્નેહનુ ઘણું સારુ પ્રમાણ છે, અને આ સ્નેહના મોટા પ્રમાણને લઈને જ તેની ખ્યાતિ છે.

સોયાબીનમાં લીસીથીન સારા પ્રમાણમાં છે, પરંતુ સોયાબીન પચવામાં ભારે છે, સોયાબીનમાંથી એક જાતનું કૃત્રિમ દૂધ "સોલેક" બનાવવામાં આવ્યું છે જે ગાયના દૂધ સાથે ઘણી રીતે મળતું છે. ગાયના દૂધને ભુલાવે એવું એ સુંદર દૂધ છે.

સોયાબીનમાંથી એક જાતનો સુંદર લોટ "Soyolk" બનાવવામાં આવ્યો છે જે બીજા કોઈ પણ જાતના લોટ સાથે મેળવી શકાય છે. બહૂ સારી બનાવટ છે.

એક **વાઈટોન–vitone–**નામનું સરસ પીણું (બીવરેજ) બનાવવામાં આવ્યું છે, જેમ મુખ્યત્વે સોયાબીનમાંથી કાઢેલું પરંતુ સુકવી નાખેલું દૂધ જ છે.

સોયાબીનના લોટના ગાંઠીઆ, સેવ, ભજિયાં, મીઠાઈ વગેરે થઈ શકે છે.

સોયાબીનમાં ૫ ટકા જેટલું સ્નેહનું પ્રમાણ છે. ૪૦ ટકા જેટલું નત્રિલ છે. પોષક દૃષ્ટિએ આ સ્નેહ અને નત્રિલ પ્રાણિજ સ્નેહ અને નત્રિલ જેવાં જ છે. એના તેલમાં વિટામિન 'એ' છે. મોટે ભાગે બીજાં કઠોળોમાં વિટામિન 'એ' નથી.

પરંતુ સોયાબીન સ્વાદમાં ઠીક નથી, એના લોટમાં બેસ્વાદપણું હોય છે જેથી બીજા લોટો સાથે તેને મેળવી શકાય એમ નથી. સોયાબીન રાંધવામાં પણ સહેલાઈથી ચઢી જતી નથી.

મગફળી કરતાં સોયાબીન ખોરાક તરીકે વધુ મૂલ્યવાન નથી એમ હું માનું છું.

માખણ અને ઘી

સુશ્રુત સંહિતામાં છાશમાંથી કાઢેલું અને દૂધમાંથી કાઢેલું—આમ બે પ્રકારનાં માખણના ગુણ આપેલા છે. જુઓઃ—

नवनीतं पुनः सद्यस्कं लघु सुकुमारं मधुरं कषायमीषदम्लं शीतलं मेध्यं दीपनं हृद्यं संग्राही पित्तानिलहरं वृष्यमविदाहि क्षयकासव्रणशोषार्शोऽर्दितापहं; चिरोत्थितं गुरु कफमेदोविवर्धनं बलकरं बृंहणं शोषघ्नं; विशेषेण बालानां प्रशस्यते ॥ सूत्रस्थानम् अ. ४५—९२

છાશ વલોવીને કાઢેલું તરતનું માખણ પચવામાં હલકું સૌકુમાર્ય (સુકુમારતા) અર્પનાર, રસમાં મધુર અને કષાય, સહેજ ખાટું, ઠંડું, તેમ જ શીતવીર્યયુક્ત, બુદ્ધિ વધારનાર (મેધ્ય), જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, હૃદયને હિતકર, ગ્રાહી (દસ્તને રોકનાર), પિત્ત અને વાયુને હરનાર, વૃષ્ય-ટોનિક, અવિદાહી (જે શરીરમાં જલદી પચી જનાર હોઈ ખટાશ, દાહ વગેરે લક્ષણો ન જણાવા દે), ક્ષય, ખાંસી, વ્રણ (ઘા, ચાંદાં લાંબા વખતથી ન રુઝાતાં ઘારાં ઇત્યાદિ) શોષ (શરીર સુકાતું હોય તે) હરસ અને અડદિયો વા (ફેશિયલ પેરેલીસીસ)—આ તમામ રોગોને હરનાર છે.

વધારે વખત થયાં કાઢેલું વા રાખેલું માખણ પચવામાં ભારે છે. (હાલ જે પેકબંધ માખણના ડબા મળે છે તે માખણ ઘણા વખતનું હોવાથી પચવામાં ભારે ગણાય.) કફ અને મેદને વધારનાર, બલપ્રદ, શરીરને સ્થૂલ બનાવનાર, શોષણને હણનાર છે. માખણ વિશેષ કરી બાળકોને માટે ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

क्षीरोत्थं पुनः नवनीतमुत्कृष्टस्नेहमाधुर्यमतिशीतं सौकुमार्यकरं चक्षुस्यं संग्राहि रक्तपित्तनेत्ररोगहरं वर्णप्रसादनं च. ॥ सु. स्था अ. ४५—९२.

દૂધમાંથી કાઢેલું તાજું માખણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ જાતનું સ્નેહ છે, રસમાં મધુર છે, અતિશીત છે, સુકુમારતા વધારનાર છે, ચક્ષુષ્ય (આંખો માટે હિતકર) છે, અતીસારને રોકનાર છે,[1] રક્તપિત્ત (લોહી અને પિત્તના વિકારો) અને નેત્રના રોગોને હરનાર છે અને શરીરના રંગ ગૌર કરનાર (વર્ણપ્રસાદન) છે.

આ જ લેખકે સાથે સાથે દૂધની ઉપરની તર જે ખરી રીતે માખણ જેવી જ ગુણમાં ગણાય છે તેના ગુણ પણ નીચે મુજબ આપેલા છે:

संतानिका पुनः वातघ्नी तर्पणी वृष्या बल्या स्निग्धा रुच्या मधुरा मधुरविपाका रक्तपित्तप्रसादनी गुर्वी च ॥ सु. स्था अ. ४५—९८.

દૂધની ઉપરની તર (સંતાનિકા) વાયુને હરનાર છે, તર્પણ કરનાર છે, શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવનાર અને બલ વધારનાર છે, સ્નિગ્ધ છે, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, મધુર છે, વિપાકમાં મધુર છે, રક્તપિત્તને હણનાર છે અને પચવામાં ભારે છે.

---

૧ ચરક સંહિતામાં તાજા માખણને " સંગ્રહણી અને હરસના વિકારોને હણનાર " ગણાવ્યું છે. માખણ ઘણી જ સહેલાઈથી પચી જાય છે. આથી જ સંગ્રહણી જેવા રોગમાં તેને પથ્ય માનેલું છે. સંગ્રહણીમાં ક્ષીરોદ્ભવ માખણ જ વાપરવું હિતાવહ છે. તાજા માખણ (નવોદ્ધૃત)માં જ શક્તિપ્રદ ગુણો છે, વાસીમાં નથી. ' पुराणस्य तु नैते बलवन्तो गुणाः भवन्तीति ' ચરક—ટીકાકાર ચક્રપાણિદત્ત કહે છે કે તાજા માખણમાં જ બલપ્રદ, બુદ્ધિવર્ધક વગેરે ગુણો છે, વાસીમાં—બહુ વખતના વાસીમાં—આ બલપ્રદાદિ ગુણો રહેલા નથી જ.

ચરક, વાગ્ભટ અને ભાવમિશ્રે પણ આ જ વાત કહેલી છે.

માખણને સંસ્કૃતમાં નવનીત કહે છે. આ દેશમાં માખણ બનાવવાની ક્રિયા અત્યંત પ્રાચીન વખતથી ચાલતી આવે છે. સંસારના સૌથી પ્રાચીન ગ્રન્થ ઋગ્વેદમાં માખણની ચર્ચા જોવામાં આવે છે. ઋગ્વેદમાં દહીં મથવા માટે ચતુઃશૃંગ, દર્શશૃંગ આદિ અનેક પ્રકારના રવૈયા—મંથન દંડ—નો ઉલ્લેખ છે. યુરોપના દેશોમાં આજથી ૭૫–૮૦ વર્ષ પહેલાં માખણ બનાવવાની ક્રિયાનું જ્ઞાન કોઈને જ ન હતું. એ વખતે એ લોકો દૂધને ઠંડી જગામાં રાખી મૂકતા અને જે મલાઈ ઉપર તરી આવતી તેને લઈ લેવામાં આવતી અને પછી ચામડાની મશકમાં કે થેલીમાં ભરી રાખી હલાવી હલાવીને માખણ બનાવવામાં આવતું. સને ૧૮૭૭માં પહેલવહેલું માખણ બનાવવાનું—નિકાલવાનું યંત્ર શોધાયું અને પછી તો ઉત્તરોત્તર એવી પ્રગતિ થતી ગઈ છે કે હાલ તો માખણ કાઢવા માટે ઉત્કૃષ્ટતમ મશિનરી જોઈને આપણા મોંમાંથી ધન્યવાદના શબ્દો ઝરી પડે છે.

માખણને અંગ્રેજીમાં 'બટર' કહેવાય છે. માખણમાં બ્યુટિરિન નામનું સ્નેહદ્રવ્ય રહેલું છે. તેના નામ ઉપરથી બટર નામ પડયું લાગે છે. માખણમાં આ બ્યુટિરિન નામનો પદાર્થ અલ્પ પ્રમાણમાં છે, પરંતુ માખણ કે ઘીમાં જે અમુક પ્રકારની ખુશબો આવે છે તે બ્યુટિરિનને લીધે છે. ઘી જ્યારે ખોરું–વિરસં–થઈ જાય છે ત્યારે આ બ્યુટિરિન સ્નેહદ્રવ્યમાં અમ્લતા જન્મે છે–બ્યુટિરિન એસિડ ઉત્પન્ન થાય છે. ઘી ખોરું થઈ જવાનું કારણ આ બ્યુટિરિન એસિડ છે. બગડેલા ઘીમાં યા માખણમાં જે બીજી દુર્ગંધો હોય છે તેમાં રહેલ કેસીનના કહોવાણ (Putrefaction)ને લીધે હોય છે.

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ઓફ અમેરિકામાં ખાદ્યપદાર્થોના કાયદામાં જણાવ્યા પ્રમાણે માખણમાં ઓછામાં ઓછું ૮૦ ટકા સ્નેહદ્રવ્ય

(Butter fat) અને વધારેમાં વધારે ૧૬ ટકા પાણી હોવું જોઈએ. બજારમાં વેચાતા માખણમાં ૮૧ ટકાની આસપાસ સ્નેહદ્રવ્ય હોય છે. બાકી ૩ ટકા જેટલું મીઠું તથા ાાા થી ૧ ટકા જેટલું નત્રિલ વગેરે પદાર્થો હોય છે. માખણમાં નત્રિલ (પ્રોટિન) નહિ જેવા પ્રમાણમાં છે, એ યાદ રાખવા જેવું છે અને જે અલ્પાંશમાં છે તે પણ એક બલા જેવું અનિષ્ટ છે; કારણ કે તે માખણ યા ઘીને ખોરું બનાવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. માખણ કંઈ નત્રિલ (પ્રોટિન) માટે ખાવામાં નથી આવતું. માખણ એ વિશુદ્ધ સ્નેહદ્રવ્ય છે અને સ્નેહદ્રવ્યો કાર્યશક્તિ અર્પનાર તરીકે લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે. એક શેર માખણ ખાવાથી લગભગ ૩૫૦૦ કેલોરીઝ પ્રાપ્ત થાય છે. પુખ્ત ઉંમરના મહેનતુ માણસને રોજની સરેરાશ ૩૦૦૦ થી ૩૫૦૦ કેલોરીઝ આપે એવો ખોરાક જોઈએ. હવે ૧ શેર માખણ ૩૫૦૦ કેલોરીઝ આપે છે માટે તે એકલું ખાવું બસ છે, એમ કોઈ માની બેસે તો તે મોટામાં મોટી ભૂલ થાય. માખણમાં કેવળ સ્નેહ સિવાય અન્ય તત્ત્વો છે જ નહિ, અને એકલા સ્નેહ ખાઈને જીવાય જ નહિ. નત્રિલ, સ્નેહ, કર્બોદિત, વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં ખોરાકમાં લેવાની જરૂર છે. અલબત્ત, મહેનતુ માણસોએ અને દોડતાં કૂદતાં બાળકો અને જુવાનોએ ૫ થી ૧૦ તોલા જેટલું માખણ ખાવું જ જોઈએ. આપણા દેશમાં માખણ ખાવાનો ચાલ નથી, એ આ દેશની ગરમ આબોહવાને લીધે હશે, કારણ કે આવી ગરમીમાં માખણને વિશુદ્ધ રૂપમાં ઝાઝો વખત સુધી રાખી શકાતું નથી. એટલે ઘી જ ખાવાની આપણને ફરજ પડે છે. જો કે કાર્યશક્તિ (energy value)ની દૃષ્ટિએ કે સ્નેહદ્રવ્યની દૃષ્ટિએ માખણ અને ઘીમાં કંઈ જ ફેર નથી. હા, માખણમાં થોડા પાણીનો ભાગ હોય છે, જ્યારે ઘીમાં જરા પણ પાણીનો ભાગ નથી હોતો એ એક જ તફાવત છે. બાકી માખણની પચનીયતા ઘી કરતાં કંઈક અંશે વધુ છે. ઘી કરતાં માખણ સુપાચ્ય છે એટલે આપણા દેશના લોકો જેને

શુદ્ધ તાજું માખણ મળી શકે એમ હોય તેમને તો હું ઘી કરતાંય માખણ ખાવાની સલાહ આપું છું; પરંતુ જે શુદ્ધ માખણ મેળવી શકતા ન હોય પરંતુ શુદ્ધ ઘી મેળવી શકતા હોય તો તેઓએ પોતાના ભાગ્યને નિંદવાની જરા પણ જરૂર નથી.

દૂધમાં એ, બી, સી, ડી, બધાં ખાદ્ય પ્રાણો (વાઈટેમાઈન્સ) છે. ' સી ' તો લીલું ઘાસ યા લીલી કડબ જે ઢોર ખાતાં હોય તેના જ દૂધમાં હોય છે. બાકી એ, બી, ડી, ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં હોય છે. હવે માખણમાં આ બધાં ખાદ્યપ્રાણો (વાઈટેમિન્સ) છે કે નહિ તે જોઈએ. માખણમાં ' એ ' અને ' ડી ' તો છે જ. પરંતુ ' બી ' અને ' સી ' બંને પાણીમાં દ્રાવ્ય હોઈ માખણની ખટાશ કાઢવા તેને વારંવાર ધોવામાં આવે છે તેમાં ' બી ' અને ' સી ' બંને નીકળી જાય છે. શાસ્ત્રીય રીતે કહીએ તો માખણ બનાવતી વખતે કેસિન વગેરે નત્રિલ પદાર્થોને ઓછા કરી નાખવા માટે માખણને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ કાઢવામાં આવે છે એટલે દુગ્ધ-પ્રવાહી (Milk-serum) ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં રહી જાય છે. આથી બી અને સી ખાદ્યપ્રાણો માખણમાં ભાગ્યે જ જણાય છે. માખણમાં ' એ ' અને ' ડી ' ખાદ્યપ્રાણો સારા પ્રમાણમાં છે અને રોગપ્રતિરોધક શક્તિ માટે, પ્રતિભા માટે, કાંતિ માટે, હાડકાંની મજબૂતી માટે આ બંને ખાદ્યપ્રાણો નિતાન્ત આવશ્યક છે.

ખાદ્યપ્રાણો ઢોરના શરીરમાં પેદા થતાં નથી પરંતુ ઢોર વનસ્પતિ ખાય છે તે વનસ્પતિઓમાં ખાદ્યપ્રાણો તૈયાર થાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં લીલી વનસ્પતિ અને અનાજ ઢોરને ખાવામાં આપવામાં આવ્યું હોય છે, તેટલા પ્રમાણમાં ખાદ્યપ્રાણો તેના દૂધમાં જણાય છે. એકલું સૂકું ઘાસ અને દાણા પર જીવનારાં તેમ જ સારો દિન તબેલાઓમાં ગોંધી રાખવામાં આવતાં ઢોરના દૂધમાં ખાદ્યપ્રાણોની

આશા રાખવી એ નકામું છે. બાલસૂર્યના તડકામાં કે સારા દિને ખુલ્લા મેદાન ઉપર તાપમાં ચરતાં ઢોરના* દૂધમાં વિટામિન ' ડી ' સારા પ્રમાણમાં મળી શકે. એટલે ઢોરના આહારવિહાર ઉપર જ માખણનાં ખાદ્યપ્રાણો અવલંબેલાં છે. બધા માખણના નમૂનાઓમાં એકસરખાં ખાદ્યપ્રાણો હોતાં જ નથી. જો ઢોરને પૂરતા પ્રમાણમાં લીલુંછમ સ્વંઢિયું કે કડબ અને લીલું ઘાસ ખાવા આપવામાં આવતુ હોય, કપાસિયા કે ગોતું અપાતું હોય, તડકામાં અમુક વખત છુટાં તે ફરતાં હોય—તો આવાં ઢોરના માખણમાં ' એ, ' ' ડી ' બહુ સારા પ્રમાણમાં મળી શકે. આવું માખણ ગંધાતા કોડલિવર કરતાં અનેક દરજ્જે ખાવું ઇષ્ટ છે. પરંતુ આવા ખોરાકના અભાવમાં માખણમાં ' એ ' અને ' ડી ' અત્યલ્પ પ્રમાણમાં હોય છે અને આવા માખણ કરતાં કૉડલિવર ઑઈલમાં ખાદ્યપ્રાણો વિપુલ પ્રમાણમાં છે, એ વાતનો સ્વીકાર કરવો જ જોઈએ. કૉડ નામની માછલી સમુદ્રના પાણીમાં જે નરી આંખે ન જોઈ શકાય એવી વનસ્પતિ (ડાયાટોમ્સ) ખાય છે અને પોતાના તેલમાં ખાદ્યપ્રાણો ઉત્પન્ન કરે છે. પશુઓમાં ખાદ્યપ્રાણો (વાઈટામિન્સ) ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ જ નથી. વનસ્પતિઓમાં જ ખાદ્યપ્રાણો ભરેલા છે અને તે ખાઈને જ પશુઓ પોતાના શરીરમાં ખાદ્યપ્રાણો સંઘરે છે. આ વાત કદી ભૂલવી ન જોઈએ.

હવે આ ' એ ' અને ' ડી ' બંને ખાદ્યપ્રાણો ઘીમાં છે કે નહિ ? એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક રીતે જ ઊઠે છે. ' એ ' અને ' ડી ' ખાદ્યપ્રાણો ઘણી ગરમી સહન કરી શકે છે, એ સાબિત થઈ ચૂકેલી બીના છે. ઘીને આઠ કલાક સુધી સતત ઉકાળ્યા છતાંય તેમાંથી ' એ ' અને

---

* આખો દિવસ સૂર્યપ્રકાશમાં રહેવાથી સાંજનું દૂધ પચવામાં બહુ હલકું, શ્રમઘ્ન, વાતહર અને ચક્ષુષ્ય—આંખો માટે પરમ હિતકર હોય છે ત્યારે સવારનું દૂધ પચવામાં ભારે, ઠંડુ, પેટમાં ગૅસ, કબજીયાત વગેરે કરનારું હોય છે. (સુશ્રુત)

'ડી' ખાદ્યપ્રાણો નષ્ટ થયાં ન હતાં એમ અખતરાઓથી પુરવાર થયું છે. અલબત્ત, માખણને તાવતી વખતે તેને ઘરના એકાદ ખૂણામાં જ્યાં પવન ન લાગતો હોય ત્યાં તાવવું જોઈએ. વારંવાર હલાવવાથી, પ્રાણવાયુ (ઑક્સિજન)નો તેની સાથે સંયોગ થવાથી 'એ' અને 'ડી' ખાદ્યપ્રાણો ઘણા પ્રમાણમાં નાશ પામે છે. આથી જ આપણાં ગામડાંઓમાં ડોસીમાઓ માખણને રસોડામાં એકાંતમાં ધીમા તાપે તાવતાં હતાં. માખણ અને ઘીને ખૂબ ગરમ કરવા છતાંય, જો તેને આપણે હલાવીએ નહિ તો, તેનાં ખાદ્યપ્રાણોનો નાશ થતો નથી. આથી માખણ અને ઘી બંનેમાં એકસરખાં જ ખાદ્યપ્રાણો છે એમ કહી શકાય. ખાદ્યપ્રાણો માખણમાં વિશેષ પ્રમાણમાં છે અને ઘીમાં માખણનું ઘી બનાવવાની ક્રિયામાં તેનો નાશ થઈ ગયેલો હોય છે, એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. માખણ અને ઘી ખાદ્યપ્રાણોની દૃષ્ટિએ સમાન જ છે.

આગળ હું કહી ગયો છું, કે આપણા દેશમાં માખણ ઝાઝો વખત સારું રહી શકતું નથી. ઘી ઘણો વખત સુધી સારું રહી શકે છે. માખણના ડબાઓમાં માખણને પૅક કરીને રાખવામાં આવે છે તેમાં મીઠું મેળવવામાં આવે છે અને ઘણી વખતે બોરિક વગેરે દવાઓ પણ મિલાવવામાં આવે છે. [1] આવું વાસી અને દવાના સ્પર્શવાળું

---

૧. આપણે અહીં ખોરાકની વસ્તુઓમાં ભેળસેળનું અત્યંત પ્રમાણ માલમ પડે છે. છતાંય તે નીતિહીન વેપારીઓને સખતમાં સખત નસિયત કરવા માટે પૂરતા કાયદા અસ્તિત્વમાં નથી એ ખેદજનક બીના છે. મુંબઈની માર્કેટમાં એવા દાખલા નોંધાયેલા છે કે ૯૮ ટકા ભેળવાળું માખણ ચોખ્ખા માખણ તરીકે વેચાયું છે! વેજિટેબલ ઘીની બનાવટને લીધે અને ઘીની બનાવટી સુગંધ લાવવા માટે જોઈતી વસ્તુઓની છૂટને લીધે આવો દગો કરવા માટે વેપારીઓને ઘણી સારી સગવડ મળી જાય છે. મહાત્માજીની સૂચના—વેજિટેબલ ઘીને રંગીન બનાવવાની—સરકારે સ્વીકારી નથી. જો વેજિટેબલ ઘી રંગીન બનાવવામાં આવે તો ઘી-માખણમાં અત્યારે જે

માખણ ખાવું એના કરતાં સુંદર સ્વચ્છ ઘી ખાવું એ વિશેષ સારું છે. સુશ્રુત અને ચરક વાસી માખણને મેદ અને કફ વધારનાર અને પચવામાં ભારે માને છે તે યોગ્ય જ છે. ખાતરીનું માખણ ન મળે તો ઘી જ વાપરવું સલાહકારક છે. બ્રેડ ખાનારા ભલે આવું વાસી, મોંઘા મૂલનું માખણ ખાય. આપણા માટે તો આર્થિક અને વૈદક દૃષ્ટિએ પણ ઘી ખાવું જ હિતાવહ છે. માખણમાં ૧૫થી ૧૬ ટકા જેટલું પાણી હોય છે અને છતાં કીમતમાં ઘી કરતાં મોંઘું વેચાય છે. એટલે પોષણ તેમ જ આર્થિક દૃષ્ટિએ માખણ કરતાં ઘી ખાવું હિતાવહ છે, એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ થતી નથી.

સેળભેળ ચાલી રહ્યાં છે તે જરૂર અટકી જાય. જમાવેલું (હાઈડ્રોજિનેટેડ) ચરબી—તેલ હિન્દુસ્તાનમાં જાપાનથી સારી સંખ્યામાં આયાત થતું હતું. જાપાન સાથેના યુદ્ધને લઈ ને આ આયાત અટકી છે. આ મચ્છી તેલ બે પ્રકારે આવતું હતું. ચરબીરૂપે અને ચરબીમાંથી કાઢેલા ઍસિડ તરીકે. આ ચરબીવાળા ઍસિડ સાબુ અને બીજી ચીજોની બનાવટમાં અને ચરબી ઘીમાં ભેળ કરવા માટે વપરાય છે. આવી બનાવટી ખોરાકની ચીજો આ દેશમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં આવે છે. આનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે પ્રજાની ક્ષીણ થતી જતી જીવનશક્તિ દિન પર દિન વધુ ક્ષીણ બનતી જાય છે. દર વર્ષે લાખો રૂપિયાનું વેજિટેબલ ઘી, બનાવટી માખણ (મારગેરીન) જમાવેલું દૂધ, દૂધની ભૂકીઓ, પનીર વગેરે પરદેશથી અહીં આયાત થાય છે. જે દેશ દુનિયાના કોઈ પણ દેશ કરતાં વધુ ઢોર-દુનિયાના દેશોનાં ઢોરની સંખ્યાનો લગભગ ૧/૩ ભાગ હિંદુસ્તાનમાં છે—તે દેશમાં આ બધી ચીજોની આયાત આપણી વિવેકબુદ્ધિને લજવનારી છે.

સુરતમાં 'કુંવારું દૂધ' એ શબ્દપ્રયોગ જ્યારે પહેલવહેલો મેં સાંભળ્યો અને એનો ભાવ જાણ્યો કે કુંવારું દૂધ તો બપાવ જ નહીં—અર્થાત્ થોડું પણ પાણી જો તેમાં ઉમેરવામાં આવ્યું ન હોય તો તે દૂધ આપવામાં પાપ લાગે! ત્યારે હું તાજુબ થઈ ગયો હતો! (વડોદરા શહેરમાં આ પ્રમાણેનું દૂધ "ગામનું દૂધ" નામથી વેચાય છે.)

અલબત્ત, તાજું સ્વચ્છ માખણ ખાવા મળતું હોય તો તે જરૂર ખાવું જ, એમ હું આગળ કહી જ ગયો છું.

આપણે અહીં દૂધની હાલત અત્યંત શોચનીય બની ગઈ છે. એમાં ભેળ કરાય છે, ગંદકીનો પાર નથી હોતો, દોહતી વખતે દોહનાર નથી ધોતો હાથ કે નથી માંજતો સ્વચ્છ પાણીથી વાસણો. આવું ગંદું દૂધ આપણે ખાઈએ છીએ. આવા દૂધમાં અનેક જાતનાં રોગોત્પાદક જીવાણુઓ હોય છે અને જો આવા ગંદા દૂધમાંથી જ પાધરું માખણ કાઢી લેવામાં આવે તો આવા માખણમાં પણ અનેક જાતના જીવાણુઓ ઊતરી આવે. આવું માખણ ભયાનક ગણાવું જોઈએ. સદ્‌ભાગ્યે આપણે અહીં દૂધમાંથી માખણ કાઢવાની પ્રથા જૂજ છે. મોટે ભાગે તો દૂધને જમાવીને દહીં વલોવીને જ માખણ તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ રીતનું માખણ—દૂધની આ શોચનીય અવસ્થા ધ્યાનમાં લેતાં—ખાવું વધુ હિતાવહ છે. દૂધમાંથી જ જો માખણ બનાવી લેવું હોય તો ધારોષ્ણ દૂધમાંથી તુરત જ તેને કાઢી લેવું; નહિ તો પછી દૂધને પેસ્ચ્યુરાઈઝડ (Pasteurized) કરી લેવું અને તેમાંથી માખણ કાઢવું. આથી જ માખણ કરતાં ઘી ખાવું એ—જંતુઓને લક્ષમાં રાખીને—વધુ સલાહભર્યું ગણાય, અને આથી જ મને લાગે છે કે ચરક અને સુશ્રુતે માખણ કરતાં ઘીની સ્તુતિ વિશેષ કરી છે એમ મને લાગે છે. જુઓ :—

> स्मृतिमेधाग्निशुक्रौजःकफमेदोविवर्धनम् ।
> वातपित्तविषोन्मादशोषालक्ष्मीज्वरापहम् ॥
> सर्वस्नेहोत्तमं शीतं मधुरं रसपाकयोः ।
> सहस्रवीर्यं विधिभिः घृतं कर्मसहस्रकृत् ॥
> मदापस्मारमूर्च्छां च शोषोन्मादगरज्वरान् ।
> योनिकर्णशिरःशूलं घृतं जीर्णं अपोहति ॥
>
> चरक संहिता सूत्रस्थान अ. २७

ઘી સ્મૃતિ–યાદશક્તિ વધારનાર છે, બુદ્ધિને ખીલવનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, શુક્ર—વીર્યને વધારનાર છે, ઓજ (ધાતુઓના પરમ તેજ)ને આપનાર છે, કફ[1] અને મેદને વધારનાર છે, વાત અને પિત્તને હરનાર છે, વિષ, ઉન્માદ, શોષ(Consumption) અલક્ષ્મી (દુઃખ, દારિદ્ર ઇત્યાદિ) અને જ્વરને હરનાર છે. સર્વ પ્રકારના સ્નેહોમાં ઘી ઉત્તમ સ્નેહ છે. ઘી ઠંડું છે, રસમાં અને વિપાકમાં મધુર છે (Acid base નહિ પણ Alkali baseવાળું). ઘી સહસવીર્ય છે અને વિધિપૂર્વક વિવિધ ઔષધો સાથે પકાવી લેવાથી તે સહસ્ર કર્મ-સાધક બને છે.

જૂનું (દશ વર્ષનું જૂનું ઘી અથવા સો વર્ષનું જૂનું ઘી પુરાણ ઘૃત તરીકે ઓળખાય છે) ઘી મદ, અપસ્માર, મૂર્ચ્છા, સોજા, ઉન્માદ, કૃત્રિમ વિષ આપવાથી થયેલ વ્યાધિ, જ્વર, યોનિરોગો, કર્ણરોગો, શિરઃશૂલ, વગેરે રોગોને હણનાર છે.

સુશ્રુત કહે છે :

"घृतं तु मधुरं सौम्यं मृदु शीतवीर्यमल्पाभिष्यन्दिस्नेहनमुदावर्तोन्मादा।पस्मारशूलज्वरानाहवातपित्तप्रशमनमग्निदीपनं स्मृतिमतिमेधाकान्तिस्वरलावण्य-सौकुमार्यौजस्तेजोबलकरमायुष्यं वृष्यं मेध्यं वयःस्थापनं गुरु चक्षुष्यं श्लेष्माभिवर्धनम् पाप्मालक्ष्मीप्रशमनं विषहरं रक्षोघ्नं च ॥"

सूत्रस्थान अ ४५—९६

ઘી મધુર છે, સોમગુણયુક્ત છે (આથી સ્પર્શ માત્રથી તે શીત છે તેમ શીતવીર્ય છે એમ સિદ્ધ થાય છે), મૃદુ, શીતવીર્ય, અલ્પ

---

[1] 'ઘી સ્નેહદ્રવ્ય પ્રચુર પ્રમાણમાં છે એટલે વાતહર છે, રસ અને વિપાકમાં મધુર હોવાથી પિત્તહર છે જ્યારે સંસ્કાર થકી તે કફને જીતનાર છે'—અન્યત્ર ચરકે ઘી માટે આમ કહ્યું છે.

અભિષ્યન્દિ (કેટલાક 'अनाभिष्यन्दि' એવો પાઠ પણ આપે છે. અભિષ્યન્દિ એટલે રસને વહન કરનાર શિરાઓનાં મોં રૂંધનાર દ્રવ્ય, આયુર્વેદજ્ઞો દહીંને અભિષ્યન્દિ ગણે છે. ઘી અનભિષ્યન્દિ છે એટલે આલસ્ય, ગૌરવ, તંદ્રા જેવું કંઈ જ એના સેવનથી થતું નથી.), સ્નેહન કરનાર, ઉદાવર્ત, ઉન્માદ, અપસ્માર, શૂલ, જ્વર, આનાહ (આફરો) અને વાયુ તેમ જ પિત્તનું શમન કરનાર છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, મેધા (ગ્રહણશક્તિ, ધારણશક્તિ), કાન્તિ, સ્વર, લાવણ્ય (મોતીની શુભ્રતા એ તેનુ રૂપ છે, જ્યારે તેનું પાણી એ તેનું લાવણ્ય છે), સૌકુમાર્ય, ઓજ, તેજ અને બલને વધારનાર છે. આયુષ વધારનાર છે, વૃષ્ય છે, બુદ્ધિ વધારનાર છે, વયઃસ્થાપન છે (ઉંમર ગમે તેટલી થાય છતાંય યુવાની જેવો સીનો રહી શકે અને એવો જ ઉત્સાહ ટકી શકે), પચવામાં ભારે છે,[1] આંખો માટે પરમ હિતકર છે, કફને વધારનાર છે, પાપ, અલક્ષ્મીને દૂર રાખનાર છે. વિષને હરનાર છે અને જંતુઓથી રક્ષણ કરનાર છે.

હજારો ગ્રંથોમાં જે કહી શકાય તે જ વાત સુશ્રુતે આ એક સૂત્રમાં કહી નાખી છે. આધુનિકો ભલેને ખાદ્યપ્રાણો (વાઇટામિન્સ)ની વાતો કરે, વિશ્લેષણોનાં કોષ્ટકોથી પાનાંનાં પાનાં ભરે—આથી વધુ બીજું તેઓ શું કહી શકે એમ છે ? રૂપ, લાવણ્ય, સૌકુમાર્ય, ઓજ, તેજ, બલ, આયુષ, બુદ્ધિ વગેરેને દેનાર અને વધારનાર ઘી છે, એ સાદી ભાષામાં હજારો ગ્રન્થોનો નિષ્કર્ષ સુશ્રુતે આપ્યો છે. વિટામિન 'એ'ના અભાવથી શરીરની શ્લેષ્મકલાઓ (mucous membranes) બગડે છે, રોગ પ્રતિષેધક શકિત ઘટે છે, આંખનું નૂર ઘટે છે, પાચનશકિત બગડે છે, અંગ શિથિલ થાય છે—આમ આધુનિકો

---

[1] માખણ પચવામા લઘુ અર્થાત્ હલકું ગણાવેલું છે. જ્યારે ઘી ગુરુ - ભારે છે.

કહે છે. ઘી, પાપ અને અલક્ષ્મીને દૂર રાખનાર છે એમ કહીને તેા સુશ્રુતે ઘીની અંદર રહેલી અનંત શક્તિઓને જ અર્ઘ્ય અર્પ્યું છે. ઘી ખાનાર પ્રજાઓને જુઓ. પાપ અને દારિદ્રચ અન્યના પ્રમાણમાં તેમની પાસે નહિ જ હોય, એમ હું ખાતરીથી કહું છું. ગરીબ હોવું એ જીવનશક્તિનો હ્રાસ છે, એમ કહેવાની હું ધૃષ્ટતા કરું છું. જીવનશક્તિથી આપ્લાવિત સમાજ વા રાષ્ટ્રમાં અલક્ષ્મી દારિદ્રચ સંભવી શકે જ નહિ. દૂધ, માખણ, ઘીની છેાળેા જે દેશમાં ઊડતી હેાય તે દેશમાં કાયરતાનેા પરિવાર ન હેાય, દુઃખદારિદ્રય ન હેાય, નિર્વીર્યતા અને નિસ્તેજતા ન હેાય. એ દેશમાં સર્વત્ર ઉલ્લાસ, તેજ, ચપળતા, ઉત્સાહ, સૌન્દર્ય જ દૃષ્ટિએ પડે. ઘીનાં દર્શન પણ આર્યોને પુણ્યદાયી–પવિત્ર છે. પ્રાતઃકાલમાં ઘીમાં મુખ જોઈ તે ઘી બ્રાહ્મણેાને દાનમાં આપવાની પ્રથા આ દેશમાં હતી. દિલીપને સત્કારવા વૃદ્ધ ગેાપાલેા ઘીનાં તાંસળાં ભરીને લઈને આવ્યા હતા, એ રઘુવંશના વાચકોથી કાં અજ્ઞાત છે? ઘી પરમ માંગલ્ય છે, અને દર્શનથી આંખેાનું તેજ વધે છે અને ખાવાથી તેા સ્વર, બલ, કાંતિ, લાવણ્ય, સૌકુમાર્ય—અને શું નહિ? વધે છે. પ્રજા કેટલું ઘી યા માખણ ખાય છે તે મને જોવા દેા અને હું કહી આપીશ એ પ્રજા કેવી છે. દેશમાં સરેરાશ મૂડી દીઠ રેાજનું કેટલું ઘી દૂધ વપરાય છે તે મને કહેા અને હું કહીશ કે તે દેશ કેવેા હશે.

•

યજુર્વેદમાં "आयु र्वै घृतम" ઘી એ જ આયુષ છે–આમ કહી ઘીની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરી છે. આયુષ એટલે જ ઘૃત કહેનાર પૂર્વજોને મન ઘીનું મહત્ત્વ જેવું તેવું ન હતું.

पयो धेनूनां रसमौषधीनां जवमर्वतां कवयो व इन्वथ। અથર્વ ૪–૨૭–૩ કવિએા દૂઝતી ગાયેાના દૂધને (पस्तुतपीत्ररौधसाः સાંજ ટાણે પેાતાનાં વાછરડાંને મળવા ઉત્સુક ગાયેાનાં બાવલામાંથી દૂધની ધારાએા

વહેતી કિરાતના કવિએ વર્ણવેલી છે), ઔષધિઓના રસને, અશ્વાના વેગને ઉત્તેજન આપે છે. રાષ્ટ્રને પ્રાણશક્તિથી પરિપ્લાવિત કરનાર ઘીદૂધને કવિઓ નહિ ઉત્તેજે તો કોણ ઉત્તેજશે ? કવિનાં કાવ્ય તેના ચોતરફના વાતાવરણમાંથી સ્ફુરે છે. હાલના કવિઓનાં કાવ્યો જોઈ વળો. કોઈએ ઘી, દૂધ, માખણ ઉપર કાવ્યો લખ્યાં છે ? એ લખવાની પ્રેરણા આપે એવું મન દૂધના ખોરાક વિના ક્યાંથી લાવવું ? કૃષ્ણની કથા સાથે નવનીતની કથા કેવી સરસ રીતે જોડાયલી છે ? "ખાય નવનીત વાકું રોક મા" એમ ભાખનાર કવિ, માખણ બાળકનો પ્રિય ખોરાક છે એ સારી રીતે જાણતો લાગે છે.

કાળાં ધબ જેવાં શરીર, ઊંડી નિસ્તેજ આંખો, કર્કશ ચામડી, અંગશૈથિલ્ય, કદરૂપાં બેડોળ શરીર—આ બધું દૂર કરવા માટે ગૌપાલનની પુનઃ પ્રતિષ્ઠા કરવી પડશે; ઘીમાખણની સ્તુતિઓ અને ગાથાઓ ગાવી પડશે. રૂપલાવણ્યયુક્ત યુવતીઓ અને પડછંદકાય પુરુષો જે દેશમાં ન હોય તે દેશનો દિ' કદીયે ન વળે. घृतं वै आयुः । કમાલ, કમાલ ! કોઈ અન્ય કવિના મુખમાંથી આ સૂત્ર ન જ સ્ફૂર્યું હોત. દૂધની સ્તુતિ ગાવા માટે અમારે લિનલિથગો વાઈસરોયની જરૂર નથી. આપણા સંસ્કૃત સાહિત્યોમાં ગાયો, દૂધ, દહીં, દધિમંથનઘોષ—આનાં કાવ્યો અનેક છે. જે ઘરોમાં દધિમંથનઘોષ ન થતો હોય તે ઘરને ઘર નહિ પણ વન કહેવું જોઈએ, એમ ભાખનાર સુભાષિતકારને મન માખણઘીની મહત્તા કેટલીક હશે ? ફૂલ જેવાં કોમળ બાળકો પાસેથી આપણે દૂધ, દહીં, માખણ, ઘી વગેરે ઝૂંટવી લઈને શું ઝૂંટવી લીધું નથી ? સંસ્કૃતિની બાંગો પોકારનાર ઓ કવિઓ ! માખણ અને ઘીનાં કાવ્યો રચો, પ્રચાર કરો, પ્રજાને ઘીદૂધ ખાતી કરી દો. કવિઓ દૂધઘીનાં વર્ણનોને ઉત્તેજન આપે છે, એ વેદનું વાક્ય કવિઓ વિસરશે શું ? વોલ્ટ વ્હીટમૅન—જેના શબ્દે શબ્દે આગ ઝરે છે, એ બોલતો નથી પણ જાણે તોપના ગોળા છોડતો હોય એમ મને તો લાગે છે. એનાં

કાવ્યોમાં શબ્દે શબ્દે પ્રાણ તરવરે છે. એનો આદર્શ સમાજમાં પડછંદ, સુંદર, બલવાન, બુદ્ધિવાન સ્ત્રી-પુરુષોનો છે. એના આદર્શ યુવાનો ' Beautiful, ' ' Gigantic ' અને ' Sweet-Blooded ' છે, એનો આદર્શ વૃદ્ધ ' Splendid & Savage ' છે, એની આદર્શ કુમારિકાઓ ' Fierce ' અને ' Athletic ' છે, એની આદર્શ સ્ત્રીઓ ' Strong and arrogant ' છે, એનાં આદર્શ શહેરો ' Turbulent and manly ' છે. પુસ્તકીયા યુવાનોનો એને ખપ જ નથી, સુખસગવડ અને કેરિયર પાછળ ભમનાર યુવાનો તેને મન યુવાનો જ નથી.

" Where the city of the healthiest of
fathers stands,
Where the city of the best-bodied
mothers stands,
There the great city stands. "

સંપૂર્ણપણે સ્વાસ્થ્યસંપન્ન પડછંદ પુરુષો જ્યાં રહેતા હોય, ઉત્તમ આદર્શ શરીરોવાળી સ્ત્રીઓ જ્યાં વસતી હોય—તે જ મોટું શહેર ગણાય. ભલેને પછી તેમાં ઝૂંપડીઓ કાં ન હોય. આ વ્હીટમૅનનો પ્રજાશરીરનો આદર્શ છે. એની પંક્તિએ પંક્તિ આ જ ભાવ—પુરુષોત્તમો અને સ્ત્રીરત્નોનો ભાવ-ભર્યો છે. આપણા ગુજરાતી સાક્ષરોમાંથી કેટલા સમક્ષ આ દૃષ્ટિ છે? પ્રાણવાન કવિઓ વિના પ્રાણવાન પ્રજાઓ ઘડાતી જ નથી. કૃષ્ણ-બલદેવનાં સમવયસ્ક ગોવાળિયાઓ સાથેનાં ધિંગાણાં, ગાયોનાં ટોળાં વચ્ચે બેસીને બંસીનું બજાવવું, કાલિંદીમાં ભૂસકા મારવા, મદોન્મત્ત આખલાઓ સાથે બાથંબાથા કરવી, ધારોષ્ણ દૂધ ગટગટાવવું, માખણના લોચા મોંમાં મૂકવા અને ઘરરખ્ખુ માને ત્રાસ આપવો—આ બધું વાંચતાં મને તો વ્હીટમૅન જ યાદ

આવે છે. પ્રજાની તંદુરસ્તી, પ્રજાનું સૌન્દર્ય, પ્રજાનું ખડતલપણું—જે ન સંભાળે તે કવિ શાનો? आयुर्वै घृतम् એ સૂત્રનો પ્રચાર કરવા કવિઓ જોઈએ છે. ઘેર ઘેર આ સૂત્રનાં પાટિયાં ટિંગાવવાની જરૂર છે.

गव्यं सर्पिःगुणोत्तमम् (સુશ્રુત) ગાયનું ઘી સર્વ પ્રકારના ઘીમાં ઉત્તમ છે, એમ સુશ્રુત કહે છે. ઋગ્વેદમાં ભેંસોનો ઉલ્લેખ જ નથી. એ પછીથી ભેંસો દેખા દે છે. સુશ્રુત વાગ્ભટ પ્રભૃતિ ગાયના ઘીને જ સર્વોત્તમ માને છે. આધુનિક તજ્‌જ્ઞો ભેંસ અને ગાયના દૂધમાં કંઈ જ તફાવત દર્શાવી શકતા નથી. રસાયણશાસ્ત્ર કહે છે કે ગાયના દૂધ કરતાં ભેંસના દૂધમાં સ્નેહદ્રવ્ય (બટર ફેટ) વિશેષ છે. ગાયના દૂધમાં આયોડીન છે, જે અન્ય કોઈ પ્રાણીના દૂધમાં નથી. આ એક જ મહત્ત્વની બીના ગાયના દૂધની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપવા બસ નથી જ. ગાયનું દૂધ સૌ દૂધોમાં અને ગાયનું ઘૃત સૌ ઘૃતોમાં ઉત્તમ છે, એમ મહર્ષિ ચરક કહે છે.

સુશ્રુતે ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણીઓનાં ઘીના ગુણો નીચે મુજબ આપ્યા છેઃ—

ગાયનું ઘી વિપાકમાં મધુર છે. (માંસ, ઈંડાં, ચોખા, આટ, ઘઉં વગેરે ખાદ્યપદાર્થોની ગણના Acid foodsમાં થાય છે–અર્થાત્ તેનો વિપાક અમ્લ Acid છે જ્યારે દૂધ, લિંબુનો રસ, નારંગી, બટાટા, કાંદા વગેરેની ગણના Alkaline foodsમાં થાય છે–અર્થાત્ આનો વિપાક મધુર છે. આ બન્ને જાતના ખાદ્યપદાર્થો ખાવામાં લેવાય છે અને લેવા જોઈએ. વિદ્વાનો એમ માને છે કે ખોરાકમાં ૮૦ ટકા જેટલા ખાદ્યપદાર્થો Alkaline–અમ્લપ્રતિયોગી મધુર વિપાકવાળા હોવા જોઈએ, અને ૨૦ ટકા જેટલા અમ્લ વિપાકવાળા હોવા જોઈએ. આથી જ ખોરાકમાં દૂધ વિશેષ લેવાની જરૂર છે. જેટલે અંશે આપણું લોહી અમ્લપ્રતિયોગી રહી શકે તેટલે અંશે તે

ક્ષુદ્દ લોહી ગણાય છે. ગાયનું ઘી આથી જ શ્રેષ્ઠ ગણાયું હશે? (બીજા કોઈ ઘીના ગુણમાં મધુર વિપાક સુશ્રુતે દર્શાવ્યો નથી એ યાદ રાખવા જેવું છે.) ગાયનું ઘી શીત છે, વાયુ, પિત્ત અને વિષને હરનાર છે (સાપ ઉતારનારા ઘી પીવે છે એ જાણીતી વાત છે,) આંખો માટે ઉત્તમ છે, ઉત્તમ ટોનિક છે અને એના જેવું બીજું ઉત્તમ ટોનિક એકેય નથી.)

ચરકે ગાયના દૂધને "प्रवरं जीवनीयानाम् क्षीरमुक्तं रसायनम्" જેટલી જીવનીય (જીવન લંબાવનાર, દીર્ઘાયુષ આપનાર) વસ્તુઓ છે તે દરેકમાં ગાયનું દૂધ ઉત્તમ છે. ગાયનુ દૂધ એ રસાયન છે. રસાયનની વ્યાખ્યા 'रसायनं तु तज्ज्ञेयं यज्जराव्याविनाशनम्' જે દ્રવ્યના સેવનથી જરા(ઘડપણ) અને વ્યાધિ(રોગ)નો નાશ થાય તે દ્રવ્યને રસાયન કહેવામાં આવે છે. તાંબુ, સોમલ કે હરતાલ જ રસાયન નથી. દૂધ ઉત્તમ રસાયન છે, એ દવાના બાટલા પાછળ દોડનાર સમાજે યાદ રાખવા જેવું છે. લોકો દવાના જેટલા પૈસા ખરચે છે તેટલા પૈસા જો સ્વચ્છ દૂધ ઘી ખાવા પાછળ ખર્ચતા હોય તો તેમના રોગો જરૂર મટી જાય. પરંતુ વિવેકભ્રષ્ટ લોકોના મનમાંથી દવા સિવાય રોગ સારા થાય જ નહિ એ ભૂત કાઢવું મુશ્કેલ છે. દૂધ જેવું બીજું જીવનીય દ્રવ્ય એક પણ નથી. ઘી અને દૂધ ઉત્તમ રસાયનો છે.

"બકરીનું ઘી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર, ચક્ષુષ્ય, બલવર્ધક છે. ખાંસી, શ્વાસ અને ક્ષયમાં આ ઘી પથ્ય છે. પચવામાં આ ઘી ઘણું જ હલકું છે. (સુશ્રુત)

("ભેંસનું ઘી રસમાં મધુર, રક્તપિત્તને હણનાર, પચવામાં ભારે, કફને કરનાર, વાત અને પિત્તની શાંતિ કરનાર હોઈને અત્યંત ઠંડું છે.)

" ઊંટડીનું ઘી વિપાકમાં કટુ છે. સોજો, કૃમિ અને વિષ—રોગોને હણનાર છે; કુષ્ઠ, ગુલ્મ અને ઉદરને હણનાર છે.

" ઘેટીનું ઘી[1] પચવામાં હલકું છે અને તે પિત્તનો પ્રકોપ કરનારું નથી–અર્થાત્ ગરમ નથી. કફમાં, વાયુમાં, યોનિરોગમાં, શોષમાં, કંપવામાં આ ઘી હિતકર છે.

" એક ખરીવાળાં પશુઓનાં ઘી સામાન્ય રીતે પચવામાં હલકાં છે, ઉષ્ણ વીર્યવાળાં છે, સહેજ કષાયરસયુક્ત છે, કફનો નાશ કરનાર છે, પેસાબને રોકનાર છે.

" સ્ત્રીના ધાવણમાંથી બનાવેલું ઘી ઉત્તમ ચક્ષુષ્ય (આંખોને હિતકર) છે અને ગુણમાં સાક્ષાત અમૃતતુલ્ય છે. આ ઘીના સેવનથી દેહ અને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે, પચવામાં તે અત્યંત હલકું છે અને વિષની બાધાને હણનાર છે.

" હાથણીનું ઘી કષાય–તૂરું છે, ઝાડો પેસાબને રોકનાર છે, તિક્ત (કડવું) છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, લઘુ છે, કફ, કુષ્ઠ, વિષ અને કૃમિને હણનાર છે. (સુશ્રુત)

આમ વિવિધ પશુઓનાં ઘીનું વર્ણન સુશ્રુતમાંથી મળે છે. **સ્ત્રીનું ઘી !** એ વખતે ધાવણમાંથી તૈયાર થતું હશે ! ધાવણ કેટલું બધું સ્તનોમાં હશે ! " દૂધે ભરી તલાવડી, છલકાવતી આવે. " આ લોકગીતની કડી યાદ આવે છે. અને સંભવ છે કે વધુ પડતા દૂધમાંથી ઘી બનતું પણ હોય. એને સાક્ષાત્ અમૃતતુલ્ય ગણાવ્યું છે.

---

૧ ચરકે ઘેટીના દૂધને સૌ દૂધોમાં અધમ અને ઘેટીના ઘીને સૌ પ્રકારનાં ઘૃતોમાં અધમ ગણાવ્યું છે. સૂ. અ. ૨૫

બનાવટી ઘી અને માખણ

આપણી મ્યુનિસિપાલિટીઓ અને આરોગ્યખાતાં જોઈએ તેવા જાગ્રત નથી એટલે આ બનાવટી ચીજો પાછળ 'ઘી' અને 'માખણ' શબ્દનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. ઘી અગર માખણને નામે જે છેતરપિંડી ચાલી રહી છે, તે એક કલમને ગોદે જતી રહેવી જોઈએ. "વેજીટેબલ ઘી" એ શબ્દપ્રયોગ ભ્રામક છે—અજ્ઞાન પ્રજાને ભુલાવામાં નાખે એવો છે. 'ઘી' શબ્દનું જોડાણ આ બનાવટી પદાર્થ સાથે તદ્દન અસંગત છે. ઘીનો એક પણ ગુણ આ બનાવટી પદાર્થમાં નથી, એ તદ્દન નિઃશંક છે. છતાંય કરોડો અને અબજોની મૂડી આ ધંધામાં રોકી બેઠેલા ધનાઢ્ય વેપારીઓ દ્વારા આ બનાવટી પદાર્થોનો જે પ્રોપેગન્ડા—પ્રચાર—થાય છે—જે ગુણગાન થાય છે—તે ભલભલાની બુદ્ધિને પલટી નાખે એવાં જોરદાર હોય છે. આ ધનાઢ્યની મદદથી સ્વઉદર ભરતા પ્રાણહીન આધ્યાપકોએ પણ પોતાની બુદ્ધિનુ જાહેર લીલામ આ પ્રચારકાર્ય પાછળ કરવા માંડ્યું છે. "કેવળ વિટામિન્સ સિવાય સર્વ પ્રકારે આ બનાવટી ઘી—ઘીની બરાબરી કરી શકે છે"[૨]—આવું બોલતાં મેં ઘણા ઘણા માણસોને સાંભળ્યા છે. જબરજસ્ત પ્રચારકાર્યનું આ પરિણામ છે. **બનાવટી ઘીમાં ગાય ભેંસના ઘીના ગુણનો એક પણ અંશ નથી, એમ હું વારંવાર ભાર દઈને કહું છું.** આ બનાવટી ઘીનો મોટો ભાગ અપાચ્ય છે. ઝાડામાં તે નીકળી જાય છે. એમાં પોષક અંશ નહિ જેવો છે. હા, ગરીબ લોકો જે સ્વચ્છ ઘીમાખણ ખાઈ શકતા નથી, તેઓ તેને તેલની જગાએ ખાય તો ભલે. જો કે સ્વચ્છ નિર્ભેળ તલના તેલની જગાએ પણ આ બનાવટી ઘીને વાપરવાની સલાહ હું ગરીબોને ન જ આપું. આ બનાવટી ઘી

---

૨ હવે તો વિટામિન્સ ઉમેરવામાં આવે છે અને ગાયના ઘી કરતાંય આ ઘી ખાવું હિતાવહ છે, એમ જાહેર. કહે છે અને ઘણા માને છે.

કરતાં તલનું સ્વચ્છ તેલ ખાવું વધુ ગુણદાયી હું સમજું છું. બનાવટી ઘી શરીરને માટે નુકસાનકારક છે, એમ કહેવામાં જરા પણ વાંધો નથી. એક પક્ષ એવો છે કે જે આ પદાર્થને હાનિકારક નથી લેખતો, પણ સ્વચ્છ ઘીમાખણના જેવાં તે પૌષ્ટિક નથી એમ કહે છે. બનાવટી ઘીના પ્રચારકો પોતાના વિકૃત પ્રચારને વિજ્ઞાનનો સ્વાંગ પહેરાવી મનમોહક જરૂર બનાવે છે. પરંતુ સામા પક્ષના માણસો એ જ વિજ્ઞાનની મદદથી તેમની દલીલોના ફાડચા ઉડાવી રહ્યા છે. આ યાદવાસ્થળીમાં ઊતરવાનું આ સ્થાન નથી. આપણે માટે તો આટલું જ જાણવું બસ થશે, કે બનાવટી ઘી શરીરના પોષણની દૃષ્ટિએ તદ્દન નિરુપયોગી છે. ગાયનું તાજું ઘી અમૃત છે, એ ઘી એ જ આયુષ છે. જ્યારે આ બનાવટી ઘી ઝેર છે, આયુષ ટૂંકું કરનાર છે. બનાવટી માખણ–મારગેરિન આપણા દેશમાં બહુ જાણીતું નથી કે બહુ વપરાશમાં નથી એટલું સારું છે. યુરોપ–અમેરિકાના લોકો પાંવ(બ્રેડ) સાથે માખણ ચોપડી ખાય છે. એટલે એ દેશમાં માખણની અવેજીમાં બનાવટી માખણ વપરાય છે. ત્યાં એનો મોટો વેપાર ચાલે છે. શુદ્ધ માખણ વિરુદ્ધ બનાવટી માખણના પ્રચારકો વચ્ચે ત્યાં રસપ્રદ અને ગંભીર ચર્ચા ચાલે છે. એ બધી દલીલો આપણને ઉપયોગી નથી. એટલું જ જાણવું બસ થશે, કે મારગેરિન એ પ્રાણીજ ચરબી, વેજીટેબલ ઘી કે બીજી સૂકવેલી (Dehydrated) ચરબી કરતાં જુદી વસ્તુ છે અને શુદ્ધ માખણની અવેજીમાં તેનું સ્થાન ભલે પશ્ચિમના દેશોમાં હશે; આપણે ત્યાં એ બલા ન આવે એ જ આપણે તો જોવું અને જાણવું રહ્યું. ક્યાં અમૃતતુલ્ય માખણ અને ક્યાં આ બનાવટી માખણ! ક્યાં રાજા ભોજ ને ક્યાં ગાંગો તેલી!

ઉપસંહાર

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે, બુદ્ધિના વિકાસ માટે, દીર્ઘાયુષની પ્રાપ્તિ

માટે ઘીમાખણ—આ બે ખાદ્યપદાર્થો આપણા દેશ માટે (કારણ કે આપણે માંસાહારી પ્રજા નથી.) અમૂલ્ય છે. આપણા દીર્ઘદૃષ્ટિ પૂર્વજોએ આ વાત બરાબર પિછાની છે. "घृतं वै आयुः" ઘી એ જ આયુષ છે. "आयुर्मूलम् हविः" (જઠરાગ્નિને 'ભગવાન જઠરાગ્નિઃ'થી સંબોધવામાં આવ્યું છે.) ઘી એ જ આયુષ્ય છે. 'घृतहिनं कुभोजनम्' ઘી વગરનું ભોજન કુભોજન છે. આથી જ ચાર્વાક જેવા તાર્કિકશ્રેષ્ઠે ઘીની નીચેના શબ્દોમાં સિફારીશ કરી છે:

જ્યાં સુધી જીવો ત્યાં સુધી સુખથી–લહેરથી જીવો. દેવું કરીને પણ ઘી પીજો (કારણ કે આયુષનો આધાર ઘીના ભોજન ઉપર જ છે). મરી ગયા પછીથી જે દેહ બળીને ખાખ થઈ જાય છે તેનું પુનઃ આગમન ક્યાં છે? ઘીદૂધનો પ્રશ્ન આપણે માટે જીવનમરણનો પ્રશ્ન છે. "धारोष्णं अमृतोपमम्" ધારોષ્ણ—શેઢકડું દૂધ અમૃત સમાન છે. "प्रवरं जीवनीयानाम् क्षीरमुक्तं रसायनम्" પ્રત્યેક જીવનોપયોગી—જીવન લંબાવનાર પદાર્થોમાં દૂધ એ શ્રેષ્ઠ જીવનીય પદાર્થ છે. દૂધ એ રસાયન છે. વાત અને પિત્તના પ્રશમન માટે જેટલાં ઔષધો છે તેમાં ઘી ઉત્તમ વાતપિત્ત પ્રશમનકર છે વાયુ અને પિત્તના અનેક જીવલેણ—દારુણ રોગો થતા અટકાવવા માટે ઘી જેવું બીજું ઉત્તમ ઔષધ કોઈ નથી.

યજુર્વેદે "आयु वै घृतम्" કહી કોટિ ગ્રંથોનો સંદર્ભ આપી દીધો છે, આજ યજુર્વેદની નીચેની પ્રાર્થના સાથે આ લેખ આપણે પૂરો કરીશું.

"હે પ્રભુ! અમારા બૃહદ્ રાષ્ટ્રમાં તેજસ્વી વેદવિદ્ બ્રાહ્મણો ઉત્પન્ન હો! શસ્ત્રવિદ્યામાં નિપુણ, દુષ્ટોનું દમન કરવાવાળા, મહાબળવાન, નિર્ભય વીર ક્ષત્રિયો ઉત્પન્ન હો! દૂઝણી ગાયો, ભાર વહન કરનાર બળદો, પવનપંથા અશ્વો, વ્યવહારકુશળ સ્ત્રીઓ અને શત્રુઓના

વિજેતાઓ મહારથીઓ ઉત્પન્ન હો ! અમારાં ગૃહાંગણોમાં વીરપુત્રો ખેલતા હો ! અમારા દેશમાં માગ્યા મેઘ વર્ષો ! ઉત્તમ ફળવાળાં વૃક્ષો અને ઔષધિઓ (આપણે જે અનાજ ખાઈએ છીએ તે 'ઔષધિઓ' છે) નીપજે અને અમારું કલ્યાણ હો !

આજે આખા દેશમાં જ્યાં ત્યાં વેજિટેબલ ઘી માટે ગંજાવર ફેક્ટરીઓ શરૂ થઈ છે આપણા ગુજરાતમાં જ અશ્વિન ઇન્ડસ્ટ્રીઝ, એલેમ્બિકનું લીલી ઑઈલ પ્રોડક્ટ્સ વગેરેનાં નામો આપણે સાંભળીએ છીએ. બનાવટી ઘી ટનબંધ અહીં પેદા થાય છે, અને જ્યાં ત્યાં છૂટથી એ વેચાય છે. દેખાવમાં બરાબર ઘી જેવું હોવાથી, અને પ્રચાર પાછળ લાખો ને કરોડો રૂપિયા ખર્ચવાથી એનો વપરાશ પણ ઠમ ગાં ઠમણાં ખૂબ જ વધી ગયો છે નિર્ભેળ ઘી મળતું નથી; મળે છે તો તે મોંઘું પડે છે,—આ બધાંને લઈ ને વેજિટેબલ ઘીએ સાચા ઘીનું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે,

વર્ષોથી ગાંધીજી અને બીજા બૂમો પાડી રહ્યા છે કે આ બનાવટી ઘીને કંઈ રંગ આપો. લોકો 'બનાવટી ઘી' તરીકે ભલે ખાવું હોય તો ખાય, પરંતુ આજે આનો ઉપયોગ સારા ઘીમાં ભેળ કરવા માટે જ થઈ રહ્યો છે તે અટકી જાય. ગામડાંના લોકો શહેરમાંથી ડાલડાના ડબ્બાઓ લઈ જાય છે, ઘીમાં મેળવે છે અને સારા નિર્ભેળ ઘી તરીકે શહેરોમાં તે વેચાય છે. **હું પ્રધાન હોઉં તો પહેલું જ કાર્ય આ બનાવટી ઘીની ફૅક્ટરીઓ બંધ કરાવી દેવાનું કરું.** એની પાછળનો ખોટો પ્રચાર બંધ કરું અને પ્રજામાં નિર્ભેળ ઘી–દૂધના પ્રચારોને હજારો હાથ–મોંમાંથી વહેતો મૂકું—વાતાવરણ જ ઘી–દૂધના માનસવાળું કરી નાખું. બનાવટી ઘીનો વેપાર કરનારા મૂડીદારોને બીજો ધંધો પસંદ કરવા કહું. 'વો દિન કહાં મિયાં કે પૈરમેં જૂતિયાં.' પરંતુ મારા મનના તરંગો આપણા મિનિસ્ટરોને પહોંચશે એવી મને શ્રદ્ધા છે એટલે જ આટલો ઉલ્લેખ મેં અહીં કર્યો છે.

આ જમાનો સાયન્સનો છે. મોટા મોટા પગારદાર સાયન્ટીસ્ટો 'વેજિટેબલ ઘી'નું સમર્થન પોતાના પેટ માટે કરી રહેલા જોવામા આવે છે. આજદિન સુધી કોઈએ એના અખતરાઓ કરીને એનાં પરિણામો પ્રજા પાસે મૂકયાં નથી એટલે બેધડક બોલવાની કે લખવાની હિંમત પણ ચાલતી નથી. લાગણીના આવેશમાં તણાઈ જઈને યદાતદા બોલવું આજના સાયન્સના જમાનામાં ફાવે એમ નથી. "બનાવટી ઘી ખરાબ છે, શરીર માટે નુકસાનકર્તા છે એમ પુરવાર કરવા તમારી પાસે શા પુરાવા છે?" આમ કોઈ પૂછે તો એનો સમર્થક ઉત્તર આપવા જેટલી તૈયારી જોઈએ જ. ખોટાને ખોટું પુરવાર કરવાની કાબેલિયત જોઈએ છે!

આ ચાલુ વર્ષમાં બેંગલોરમાં સાયન્સ કૉંગ્રેસ ભરાઈ હતી. ત્યાં આ પ્રશ્ન ઉપર તમામ દૃષ્ટિએ ઊહાપોહ થયો હતો 'કરન્ટ સાયન્સ' નામનું ઉચ્ચ કોટિનું માસિક બેંગલોરથી નીકળે છે. શ્રી. રમણ જેવા એના તંત્રીમંડળમાં છે. આ માસિકના એપ્રિલ ૧૯૪૬ (વૉલ્યુમ ૧૫ નં. ૪)-ના અંકમાં એ સાયન્સ કોંગ્રેસમાં વેજિટેબલ ઘી ઉપર જે ઊહાપોહ વિદ્વાનોમાં થયો હતો તેનો ટૂંકો સાર પ્રસિદ્ધ થયો છે. આ લેખનો સાર જ આ લેખમાં હું અત્રે આપું છું.

સેન્ટ્રલ ગવર્નમેન્ટે આજ દિન સુધી બનાવટી ઘીની ફેક્ટરીઓ સ્થાપવા માટે ખૂબ ઉત્તેજન આપ્યું છે. પરંતુ આ ઘીના ગુણદોષ ઉપર કોઈ પ્રમાણભૂત માહિતી પ્રજા પાસે ધરવામાં આવી નથી. ભલે તે ઘી જેટલું ઉપકારક ન હોય, પરંતુ તે ખાવામાં નુકસાનકારક તો ન જ હોવું જોઈએ એટલી કાળજી તો સરકારે રાખવી જ જોઈતી હતી ને! મદ્રાસના પ્રોફેસર દામોદરને આ વાત સભા સમક્ષ સંભળાવી હતી.

મુંબઈવાળા ડૉ. વી. એન. પટવર્ધને આ બનાવટી ઘી ઉપર અખતરાઓ કરેલા છે જેનું પરિણામ એમણે સભા સમક્ષ ધર્યું હતું.

પશુઓ ઉપરના અખતરાઓથી સિદ્ધ થયું છે કે આ ઘીના ઉપયોગથી પશુઓની વૃદ્ધિ અને ઉત્પાદકશક્તિ(Reproductive function) બન્ને અટકે છે. ઉંદરો ઉપરના પ્રયોગથી પુરવાર થયું છે કે જે ઉંદરોને એમના આહારમાં સ્નેહની જગાએ આ બનાવટી ઘી આપવામાં આવેલું તે બચ્ચાંઓનું મરણપ્રમાણ ખૂબ વધેલું જોવામાં આવ્યું છે અને જે થોડાં બચી ગયાં હતાં તે મરવાને વાંકે જ જીવતાં હતાં. ડૉ. પટવર્ધને કહ્યું હતું કે, 'મારા પ્રયોગોમાં, સર્વ જાતના સ્નેહપદાર્થોમાં, માખણ જેટલો મૂલ્યવાન ખાદ્ય પદાર્થ એકેય મને જણાયો નથી. કોઈ પણ દૃષ્ટિથી તપાસી જોવા છતાંય માખણની સરખામણીમાં ઊભો રહી શકે એવો એક પણ સ્નેહપદાર્થ મને જણાયો નથી.'

વનસ્પતિનાં તેલો કરતાં બનાવટી ઘી કોઈ વાતે ચડિયાતું પુરવાર થયું નથી; ઊલટું આ હાઈડ્રોજીનેટેડ ઑઈલ્સ(તેલો ઉપર હાઈડ્રોજનને પસાર કરવામાં આવે છે એટલે આ નામ બનાવટી ઘી અને એના જેવી બીજી ચીજો માટે અંગ્રેજીમાં રાખવામાં આવેલું છે)ની ગાઢી અસરો બીજી કે ત્રીજી પેઢીએ ખૂબ જ ભયંકર રૂપમાં પશુઓ ઉપરના પ્રયોગોમાં જોવામાં આવી છે, અને માનવ ઓલાદ માટે આવી અસરો હાલ તુરત નહિ તો નજીકના ભવિષ્યમાં એકાદ પેઢીમાં નહિ જોવામાં આવે એની શી ખાતરી ? હાલ પણ આ બનાવટી ઘી વાપરનારા ઉપર આની અસર સૂક્ષ્મદર્શીઓને જણાયા સિવાય નથી જ રહેતી.

વનસ્પતિ તેલો ઉપર હાઈડ્રોજનપ્રસરણની અને વિશુદ્ધિકરણની–આ બે ક્રિયાઓ 'વેજિટેબલ ઘી' માટે આવશ્યક મનાય છે. આને લઈને વનસ્પતિ તેલોનો 'પ્રાણ' નાશ પામે છે અર્થાત્ તેમાં રહેલાં વિટામિન્સ નાશ પામે છે, સ્નેહામ્લો(fatty acids) નાશ પામે છે, અને અન્ય વૃદ્ધિઉત્પાદક તત્ત્વો(growth factors) નાશ પામે છે. બેંગલોરના ઈંડિયન ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઑફ સાયન્સના ફરમેન્ટેશન ટેકનો-

શોધી ખાતામાં મિસ ડીસોઝાએ જીવજંતુઓ ઉપર પ્રયોગો કરીને ઉપલી માહિતી સાચી પુરવાર કરી આપી છે.

પોષક દૃષ્ટિએ આ વિશુદ્ધ અને હાઈડ્રોજનપ્રસરણવાળું ઘી, જેનાં ગુણગાન ભયંકર કક્ષાએ પહોંચ્યાં છે, સાચા ઘીની સરખામણીમાં તો કનિષ્ઠ કોટિનું છે; પરંતુ એટલું જ નહિ તેનો ઉપયોગ આરોગ્ય અને આયુષ્ય માટે નુકસાનકારક છે. એ વિદ્દ્ સભામાં એકત્ર થયેલા તમામ વિદ્વાનોએ સર્વાનુમતિએ ઠરાવ્યું છે અને ભલામણ કરી છે: **"જો તમારી પાસે પૈસા હોય તો માખણ ઘી જ ખાઓ, અને તે ન હોય તો, કોઈ પણ જાતના ભેળ વિનાનાં સારાં ચોખ્ખાં તેલો જ ખાઓ. પરંતુ આ બનાવટી ઘી કદી ન વાપરશો."** ૧૯૩૦માં બરાબર આ જ વાત બેંગલોરના ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઑફ સાયન્સવાળા શ્રી. પી. રામસ્વામી આયરે ઉચ્ચારી હતી. પરંતુ ખેદની વાત છે કે એ વિદ્વાનના મત ઉપર કોઈએ ધ્યાન આપ્યું નહિ.

આ નિરીક્ષણો અને આવા વજનદાર અભિપ્રાયો પછી મધ્યસ્થ સરકારના કાન ખોલવા જોઈશે, અને નિર્દોષ ભોળી પ્રજાને એની ભાવિ ઓલાદના હિત માટે આ બનાવટી ઘી વિષે ફરીથી વિચાર કરવો પડશે.

આપણા આચાર્યોએ તો હજાર વર્ષો પહેલાં ઘીદૂધનું મહત્ત્વ આર્ષ વાણીમાં ઉચ્ચારેલું જ છે. ઘી એ જ આયુષ છે: आयुर्वै घृतम् (ઋગ્વેદ), જીવનને ઉપયોગી–હિતકર જેટલા પદાર્થો પૃથ્વી ઉપર છે તે સૌમાં ઘી પરમ જીવનીય પદાર્થ છે. (प्रवरं जीवनीयानाम्) અને બીજા પદાર્થોની દ્રવ્યશક્તિના પ્રમાણમાં ઘીની શક્તિ અનેક ગણી હોવાથી એને 'सहस्रवीर्यम्' સહસ્રવીર્યવાળું ઉદ્બોધેલું છે. જગતસાહિત્યમાં ઘીની આવી પ્રશંસા મને કોઈ બતાવશે?

'સહસ્રવીર્યમ્' ગાયના ઘી માટે છે, ભેંસના ઘી માટે નથી એ પણ યાદ રાખવા જેવું છે આજે પ્રયોગોએ પુરવાર કર્યું છે કે ભેંસના ઘીમ મુદ્દલેય વિટામિન્સ નથી: જે થોડાંઘણાં હોય છે તે માખણમાંથી ઘ કરવાની ક્રિયામાં નાશ પામી જાય છે, જ્યારે ગાયના ઘીમાં ભેંસના ઘ કરતાં દશ ગણાં વિટામિન્સ છે. ભેંસના ઘીમાં 'કેરોટીન'—જેમાંથ વિટામિન 'એ' બને છે એ પદાર્થ—મુદ્દલ નથી, જ્યારે ગાયના ઘીમ એ પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે. આ કેરોટીનને લઈને ગાયનું ઘી લાંબે વખત સુધી બગડ્યા સિવાય રહી શકે છે, જ્યારે ભેંસનું ઘી બગડ જાય છે. આ છતાં ગૂજરાતનાં ગામડાંઓમાં ગાયનું દૂધ અને ઘી કોઈ ખાતું નથી અને ભેંસનાં દૂધ–ઘી જ ખવાય છે!—ગાયનાં ઘી–દૂધ કરતાં મોંઘા મૂલ્યે ખવાય છે!! વિવેકભ્રષ્ટોના આ વિનિપાતને અટકાવવા કોઈ કટિબદ્ધ થશે? આટલું પ્રસંગોપાત.

મોટર બસોમાં વેજિટેબલ ઘીની જાહેર ખબરોમાં "ગુજરાતણો-ની પસંદગી," "ઘીના તમામ ગુણો ધરાવનાર પુષ્ટિકારક ખાદ્ય પદાર્થ"–આવું આવું લખેલું જોવામાં આવે છે. આપણા પ્રધાનો આ જાહેર ખબરો, જે બીભત્સ દવાઓની જાહેર ખબરો જેવી જ ભયંકર છે તે ન અટકાવી શકે?

મશાલા

પ્રાચીનકાળથી આપણે મશાલા વાપરતા આવ્યા છીએ. મશાલા શરીરોપયોગી પૌષ્ટિક તત્ત્વો નથી પરંતુ ખોરાકમાં સ્વાદ લાવનાર પદાર્થો જરૂર છે જ. આપણા દેશમાં મશાલા ખાવાનો ચાલ છે જ અને તે સારો છે—લાભદાયક છે. :મશાલાથી ભોજનનો સ્વાદ વધે છે, ભૂખ સારી લાગે છે અને ભોજન પચવામાં પણ સહાય કરે છે. મશાલામાં દુર્ગન્ધિનાશક તેમ જ વાયુનાશક ગુણો છે.

જે ખોરાકમાં સ્વાદ ન હોય, જે ખોરાક જોતાંવેંત મોંમાંથી પાણી ન છૂટતું હોય, જેની સુગંધી પ્રિય ન હોય એવો ખોરાક, પોતાનું હિત સમજનાર વ્યક્તિએ ન લેવો જોઈએ. ખોરાક ગમે તેવો પૌષ્ટિક કાં ન હોય પરંતુ તેમાં સ્વાદ ન હોય તો તે ખોરાક પચતો નથી અને અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરે છે. મશાલાથી ખોરાકમાં સ્વાદ–લહિજ્જત આવે છે અને એથી પાચક રસોનું પ્રમાણ અધિક વધે છે. પેવલોવના પ્રયોગોએ પુરવાર કર્યું છે કે સ્વાદિષ્ટ ખોરાક હોજરીમાં પહેલાં લાલાસ્રાવ, જઠર રસ અને સ્વાદુ રસ (પેંક્રીયાટીક જ્યુસ)ને ઉશ્કેરે છે. મશાલામાં રહેલી ખુશબો પરોક્ષ રીતે જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજિત કરે છે અને પ્રત્યક્ષ રીતે હોજરી અને આંતરડાં ઉપર રાસાયણિક ક્રિયા જમાવે છે.

મશાલાનો વધારે પડતો ઉપયોગ, દરેક ચીજના અતિ ઉપયોગ માફક, હાનિકર્તા છે. અધિક મશાલાના ઉપયોગથી આમાશય(હોજરી)માં અસ્વાભાવિક ઉત્તેજના થાય છે અને પાચનક્રિયાનો વ્યાઘાત થાય છે. પ્રાચનક્રિયા બગડે છે.

ગુણુને ભોગે જે લોકો સ્વાદ કરે છે તે લોકો શ્રેયને છોડી પ્રેયને વળગનાર જેવા મૂઢો છે. મરચી માંસમાં ઘણા મશાલા વાપરવામાં આવે છે જે હિતકર નથી એથી ખોરાકની પચનીયતા બગડે છે. કોઈ પણ ચીજનો અતિયોગ હમેશાં નિંદ્ય છે.

કેટલાક એમ માને છે કે ' નિરોગી શરીરવાળાને મશાલાની જરા પણ જરૂર નથી. ખરી ભૂખ જેને લાગે છે તે મશાલાની ભાગ્યે જ ઝંખના કરે છે. કૃત્રિમ ભૂખવાળાને જ મશાલા પ્રિય લાગે છે. મશાલાને લીધે ભૂખ ન હોય છતાંય ભૂખ લાગ્યાનો ભાસ થાય છે અને લોકો વધુ પડતું ખાય છે. જેને પોતાનો સ્વાદ વિકૃત બનાવ્યો નથી તેને મશાલાની જરૂર જ નથી. મશાલાને લીધે વધુ પડતું ખવાય છે અને એથી જ અજીર્ણ વગેરે વ્યાધિઓ થાય છે. '

જેમ અતિયોગ હાનિકર છે તેમ હીનયોગ પણ હાનિકર છે. મશાલા સિવાય ખોરાક ભાવી શકતો જ નથી. મશાલા સિવાય ખોરાક રસનાને રુચતો જ નથી અને તેથી તે તૃપ્તિપ્રદ પણ બનતો નથી. જે ખોરાક જીભને રુચે નહિ તે ખોરાક ખાવાથી લાભ શો?

આયુર્વેદ તો છયે રસોનું નિત્ય સેવન કરવા ભલામણ કરે છે. " सर्वरसाभ्यासो वलकराणां " चरक–અર્થાત્ છયે રસોનું સેવન કરવાથી બલ પ્રાપ્ત થાય છે. મધુર, અમ્લ, કટુ, તિક્ત, લવણ અને કષાય– આ છ રસો. આ છયે રસોના હિતયોગથી શરીર પોષાય છે.

મશાલામાં સુગંધી તેલો હોય છે અને સુગંધી પદાર્થો હમેશાં ક્ષુધાવર્ધક, સૂક્ષ્મજન્તુનાશક, લોહીના શ્વેત કણોને વધારનાર, ચૈતન્યોત્પાદક, દુર્ગંધિનાશક અને મૂત્રજનક હોય છે. મશાલાનું મહત્ત્વ એમાં રહેલાં તેલોને લીધે જ છે. સુગંધી પદાર્થો ક્ષુધા વધારે છે, આમરસ ઉત્પન્ન કરે છે, મનને આહ્લાદ આપે છે અને આવી રીતે અન્નપાચનમાં

કીમતી મદદ આપે છે. આર્ય વૈદ્યોએ ઘણી ખરી દવાઓમાં સુગંધી પદાર્થો નાખેલા છે તે આવા જ કારણથી.

સુગંધી પદાર્થો લોહીમાં રહેલ શ્વેત કણોને વધારનાર છે. આથી બહારથી આવેલ સૂક્ષ્મ જંતુઓને શ્વેત કણો મારી નાખે છે.

હવે આપણે આપણા હમેશના ઉપયોગમાં જે મશાલા લઈએ છીએ તે તરફ ઊડતી નજર નાખીશું.

આદુ

આદુનું સંસ્કૃત નામ વિશ્વૌષધં છે. આદુને વિશ્વનું ઔષધ ગણવામાં આવ્યું છે. આયુર્વેદમાં તો ભોજન પહેલાં હમેશાં સિંધાલુણ નાખીને આદુનું કચુંબર ખાવાનું લખેલું છેઃ—

भोजनाग्रे सदा पथ्यं जिह्वाकंठविशोधनम् ।
अग्निसंदीपनं हृद्यं लवणार्द्रकभक्षणम् ॥

અને લોલિંબરાજ નામના રસિક લેખકે નીચેના શ્લોકમાં આદુનો સુંદર મહિમા ગાયેલો છેઃ—

वातं निर्दलयन् कफं कवलयन् उन्मूलयन्पीनसं
दृष्टिं निर्मलयन् प्रभां प्रबलयन् हृद्रोगमुत्सादयन् ।
निःशेषं जठरामयं प्रशमयन् उद्दीपयन्पावकं
कासश्वासनिरासासाधनमसौ विश्वाकषायः स्मृतः ॥

આદુ વાયુનું નિર્દલન કરે છે, કફનો કોળીઓ કરી જાય છે, પીનસને–દુષ્ટ સળેખમને–મૂળમાંથી ઉખાડી કાઢે છે, દષ્ટિને નિર્મળ બનાવે છે; પ્રભાને વધારે છે, હૃદયના રોગને હણે છે, તમામ પ્રકારના ઉદરના રોગો શાંત કરે છે, જઠરાગ્નિને ઉદ્દીપન કરે છે અને ખાંસી તથા શ્વાસને મટાડે છે

આદુના ઔષધોપયોગી ગુણો વર્ણવવાનું આ સ્થાન નથી. આદુ વાતઘ્ન છે, દીપકપાચક છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, કફનો નાશ કરનાર છે. માટે જ દાળમાં, કઢીમાં, શાક વગેરેમાં આદુ વાપરવું હિતાવહ છે. આદુ અનેક રોગોને હરનાર છે. (જુઓ નિઘંટુ આદર્શ. ઉત્તરાર્ધ. પૃ. ૪૬૯). વિબંધ (કબજિયાત) આનાહ (પેટનો આફરો) અને ઉદરશૂલ-માટે આદુ ઉત્તમ છે. આદુ પૌષ્ટિક છે, કંઠ સારો કરનાર છે. આદુ ખોરાકનો સ્વાદ વધારે છે અને સાથે અનેક ફાયદા કરનાર છે.

ધાણા–કોથમી

લીલા ધાણાને **કોથમી** તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કોથમી અને ધાણા મધુર, શીત, કષાય અને પિત્તનાશક છે; તાવ, ખાંસી, તૃષા, ઊલટી અને કફ હરનાર છે, દીપન અને પાચક છે. પેશાબને સાફ લાવનાર છે તેમ જ પેશાબનો રંગ બદલી નાખનાર મૂત્રવિરજનીય છે. લીલા ધાણા (કોથમી) પિત્તનો નાશ કરનાર છે; રોચક અર્થાત રુચિ વધારનાર છે, તાવની ગરમીને કમી કરનાર છે. તરસ, દાહ અને ઊલટીને હરનાર છે. ધાણા વાતપિત્ત અને કફ ત્રણેય દોષોને હરનાર છે—ત્રિદોષઘ્ન—છે.

ધાણાનું સંસ્કૃત નામ कुस्तुम्बुरु છે. અમરકોષના ટીકાકાર ભાનુજી દીક્ષિતે કુસ્તુમ્બુરુનું નિરુક્ત નીચે પ્રમાણે આપેલું છે:– कुत्सितं तुम्बति (तुबि अर्दने) इति અર્થાત્ જે ખરાબ ગંધને દૂર કરે છે તે કુસ્તુમ્બુરુ. આ સંસ્કૃત નામ ઉપરથી જ કોથમી નામ પડયું લાગે છે.

કોથમીનો ઉપયોગ અનેક રીતે હિતાવહ છે. ખોરાક ઉપર તે રુચિ ઉત્પન્ન કરે છે. સુગંધી હોવાથી જંતુનાશક છે, દુર્ગંધીહર્તા છે. કોથમીમાં વિટામિન 'એ' સારા પ્રમાણમાં છે. આદુ, ધાણા, લીલાં

મરચાં, ફુદીનો વગેરેની ચટણી ખાવી હિતાવહ છે. આમાં વિટામિનો છે અને એ ઉપરાંત દીપનપાચન ગુણો છે.

ધાણા અને કોથમી—બન્નેના ગુણ સમાન છે. તાવવાળા માટે ધાણાનું પાણી હિતકર્તા છે. બળિયાબાપજી વખતે હમેશાં ધાણાનાં પાણીથી આંખ ધોવામાં આવે તો આંખો કદી ન બગડે. આંખો સખત દુઃખવા આવી હોય, અત્યંત અગન બળતી હોય તો ધાણાના પાણીથી ધોવાથી સારો ફાયદો માલૂમ પડે છે. ધાણાના જેવાં જ બીજાં બે ઔષધો **હળદર** અને **સાકર**, આ રીતે આંખ(નેત્રાભિષ્યન્દ) માટે હિતાવહ છે.

તાવમાં સખત તરસ ઊપડે છે તે વખતે ધાણાનુ પાણી પીવા આપવાથી તૃષા શાંત થાય છે, પિત્તનો વેગ શમે છે, દોષો પાકે છે અને મુખમાં સુગંધી રહે છે. સુગંધી પદાર્થોના સામાન્ય ગુણો ઉપર હું કહી ગયો છું તે ધાણા કોથમીને લાગુ પડે છે. ધાણામાં તેલનું પ્રમાણ સારું છે. એ તેલ પણ મશાલા તરીકે વાપરી શકાય છે.

મરચાં

ચરક સુશ્રુતના જમાનામાં મરચાં વપરાતાં ન હતાં—જાણીતાં પણ ન હતાં, કારણ કે પ્રાચીન વૈદકસાહિત્યમાંથી એનો ઉલ્લેખ જડતો નથી. કોઈ પણ પ્રાચીન નિઘંટુમાંથી મરચાંનો ઉલ્લેખ સાંપડતો નથી; ખરી રીતે તે બહારથી હિંદમાં આવ્યાં છે. મરચાંનું બંગાલી નામ "લંકામરિચ" છે. લંકામાંથી હિંદમાં આવ્યાં હોય એમ આ ઉપરથી જણાય છે. સંસ્કૃત "મરિચમ્" શબ્દનો અર્થ 'મરી' થાય છે. મરચાં માટે સંસ્કૃત શબ્દ જ મળતો નથી. પાછળના કેટલાક ગ્રન્થકારોએ મરચાંનું સંસ્કૃત નામ "कटुवीरा" આપેલું છે. કટુ એટલે તીખું અર્થાત્ સમસ્ત તીખા પદાર્થોમાં મરચાં શ્રેષ્ઠ છે એટલે આ નવું નામ 'કટુવીરા' યુક્તિયુક્ત લાગે છે.

મરચાં દીપનપાચક અને આનુલોમિક છે અર્થાત્ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, ખોરાકને શીઘ્ર પચાવવામાં મદદ કરનાર અને દુર્ગંધી વાયુને ગુદા દ્વારા બહાર કાઢનાર છે. અલ્પ માત્રામાં મરચાંનો ઉપયોગ હિતકારક છે. વાયુ અને કફનો નાશ કરનાર છે. મરચાં કંઈક અંશે મૂત્રલ–પેસાબ સાફ લાવનાર–અને બલ્ય અર્થાત્ બલપ્રદ છે. અજીર્ણ અને કોલેરા જેવા દારુણ રોગોમાં મરચાં ઉપયોગી જણાયલાં છે. ખોરાકનો સ્વાદ વધારવામાં મરચાં ખરેખર ઉત્તમ ખાદ્યપદાર્થ છે.

વધુ મરચાં આમાશય(હોજરી)માં પ્રદાહ ઉત્પન્ન કરે છે, મૂત્રમાર્ગ અને ગુદામાં પણ બળતરા ઉઠાવે છે. ઘણી વખત આંતરડાંમાં સોજો આવી જાય છે.

લીલાં મરચાંમાં વિટામિનો પણ છે. વિટા. 'સી' સારા પ્રમાણમાં છે. માફકસર મરચાં ખાવાથી કોઈ પણ જાતનું નુકસાન થતું નથી. ડૉકટરો મરચાંને(ટિંકચર કૅપ્સીકમ્) અન્ન પચાવવાની દવાઓમાં વાપરે છે.

મરચાંની નિંદા જ્યારે હું સાંભળું છું ત્યારે મને મરચાંની દયા આવે છે. જે મરચાં ખોરાકને સ્વાદ અને રુચિ આપનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે, લાલાસ્રાવવર્ધક છે, દોષોનું અનુલોમન કરનાર છે, તેની નિંદા કરનાર માણસ વગર સમજ્યે લવારો કરે છે એમ હું માનું છું. અમૃત પણ મોટી માત્રામાં લેવાથી વિષ જેવું કામ કરે છે અને અલ્પ માત્રામાં વિષ અમૃત જેવું કામ કરે છે એ આપણે ક્યાં જાણતા નથી ?

જ્યાં સાત્વિક અને રાજસિક ખોરાકની ચર્ચા ચાલી કે બિચારાં "મરચાં" પ્રથમ તેનો ભોગ બનવાનાં જ. સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિક આહારની આપણી કલ્પના બેહૂદી છે. લસણ, ડુંગળી અને મરચાં—આ ત્રણેયને 'તામસિક' ગણવામાં આવે છે. મને તો

લાગે છે, કે આ ત્રણેયને આપણે ''તામસિક'' ન કહી શકીએ. મહર્ષિ ચરકે ડુંગળી અને લસણને બુદ્ધિ વધારનાર તરીકે વર્ણવ્યાં છે અને હું મરચાંને પણ બુદ્ધિવર્ધક કહેવાની ધૃષ્ટતા કરું છું. ખરી રીતે તો બુદ્ધિવર્ધક એવો કોઈ ખોરાક–Brain food–જ નથી છતાંય માની લઈએ કે છે તો હું નિઃશંક રીતે કહું છું કે મરચાં ડુંગળી અને લસણની માફક કીમતી ખાદ્યપદાર્થ છે અને બુદ્ધિવર્ધક પણ છે.

ફુદીનો

સ્વ. ડૉ. વામન દેસાઈ તેના "ઔષધિસંગ્રહ" નામના મરાઠી ગ્રન્થમાં ફુદીના માટે નીચે મુજબ લખે છે:– "ફુદીનાનો વાતપ્રશમન ધર્મ ખૂબ જ મૂલ્યવાન છે અને એ ખાસ કરી ધાન્યાહારી (શાકાહારી) લોકો માટે વિશેષ હિતકર્તા છે. માંસાહારી લોકોને ફુદીનાની ચટણી ખવડાવવાથી મલાવષ્ટંભ થતો નથી. ફુદીનાનો રસ પાવાથી ઊલટી બંધ થાય છે...પ્રસૂતિ જ્વરમાં ફુદીનાનો સ્વરસ ૧ થી ૨ તોલા હરરોજ આપવાથી પુષ્કળ ફાયદો થાય છે અને નાડી તેમ જ બીજાં લક્ષણોનો વિચાર કરીને માત્રા વધારી પણ શકાય છે. જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધે છે ત્યારે ફુદીનાનો ફાંટ આપવામાં આવે છે. ફુદીનાનાં સૂકાં પાનથી દાંત ઘસવામાં આવે છે. ચક્કર આવે છે તેમાં ફુદીનાના રસનાં નાકમાં ટીપાં નખાય છે." ફુદીનો ઉષ્ણ અને રુક્ષ હોવાથી સંગ્રહણી અને અતિસારમાં ઉપયોગી મનાય છે. જીર્ણજ્વર, રુચિ અને અરુચિમાં ફુદીનો હિતાવહ છે. ફુદીનાની ચટણી ખાવી હિતાવહ છે.

હળદર

ચામડીના વિકારો (Skin diseases) માટે હળદર મૂલ્યવાન ઔષધ છે હળદરનું એક નામ "वरवर्णिनी" છે. શરીર ઉપર હળદર ઘસવાથી ચામડી ખૂબ જ મુલાયમ બને છે અને શરીરનો રંગ પણ

સુધરે છે. તેલ હળદરનું અભ્યંગ કરવાથી ખૂજલી મટી જાય છે અને ચામડી ખૂબ સારી થાય છે. હૃદયથી બીજે નંબરે ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ ચામડીનો નંબર આવે છે તે ઘણા નહિ જાણતા હોય. જ્યારે હૃદય બગડે છે ત્યારે ચામડી ખૂબ જ ઉપયોગી કાર્યો બજાવે છે. ચામડી જેટલી સ્વચ્છ અને મૃદુ તેટલે અંશે આરોગ્ય ઉત્તમ એમ કહેવામાં હું કંઈ પણ અતિશયોક્તિ કરતો નથી. ચામડી ઉપરથી માણસનું ચારિત્ર કહી શકાય. ચામડીને સ્વચ્છ અને સુંવાળી રાખવા માટે હળદર ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે. હળદરનો બાહ્ય અને અંદરનો ઉપયોગ ચામડીને સ્નિગ્ધ અને મૃદુ બનાવે છે. લોહીને શુદ્ધ રાખવામાં હળદર કીંમતી ફાળો આપનાર છે. હળદર જેમ 'देहवर्णविधायिनी' છે તેમ તે 'विषकुष्ठनुत्' અર્થાત્ વિષ અને ચામડીના તમામ રોગોને હણનાર પણ છે. શરીરનું ઝેર બહાર કાઢવામાં અને લોહીને શુદ્ધ રાખવામાં હળદર મૂલ્યવાન ઔષધ છે.

યકૃત્ (કાળજું–*Liver*)ને ઉત્તેજિત કરી બળવાન કરવાની શક્તિ હળદરમાં છે. જે દ્રવ્ય યકૃત્‌ની શક્તિને વધારે તે દ્રવ્ય રસાયન કહી શકાય. આપણા સમાજમાં 'રસાયન' શબ્દ, તાંબા સોમલની માત્રાઓ સાથે સંબંધ ધરાવનાર થઈ પડ્યો છે પરંતુ રસાયન શબ્દનો ખરો અર્થ "रसायनं तु तद् ज्ञेयं यत् जराव्याधिनाशनम्" અર્થાત જે દ્રવ્યના સેવનથી ઘડપણ અને વ્યાધિનો નાશ થાય તે દ્રવ્ય રસાયન તરીકે ઓળખાય. ગળો, હરડે, આમળાં, હળદર, દૂધ, ઘી, સત્સંગ વગેરે રસાયનો છે. જીવન વિનિમયક્રિયા સુધારી આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ કરે તે દ્રવ્ય રસાયન કહી શકાય. હળદર આ દૃષ્ટિએ રસાયન છે. શરીરમાં યકૃત્ અતિ ઉપયોગી જીવનવ્યાપારો ચલાવનાર અવયવ છે. જેનું યકૃત્ સારું તેનું બધું જ સારું અને જેનું યકૃત્ બગડેલું તેનું બધું જ બગડેલું એમ કહેવામાં ખાસ વાંધો નથી. પિત્તને ઉત્પન્ન કરવાનું અતિ અગત્યનું કાર્ય યકૃત્ કરે છે. પિત્તને ઉત્પન્ન કરી પિત્તાશયમાં મોકલી

આપે છે અને તેમાંથી પછી તે ગ્રહણિ (ડ્યુઓડિનમ્)માં દ્રલવાય છે અને અન્નપાચનક્રિયામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ખોરાકમાં જે સાકરનો અંશ આવ્યો હોય છે તેનો યકૃત સંચય કરે છે અને શરીરને જરૂર જેટલી ખાંડ તે આપે છે. આહારમાંથી તૈયાર થયેલ રસને રંગવાનું કાર્ય અર્થાત્ રસનું લોહી બનાવવાનું કાર્ય પણ યકૃતમાં જ થાય છે. આમ અનેક ઉપયોગી કાર્યો યકૃત બજાવે છે. એટલે જે દ્રવ્ય યકૃતને બળવાન બનાવે તેની ક્રિયાઓને વેગ આપે-તે દ્રવ્યનાં જેટલાં ગુણગાન ગવાય તેટલાં ઓછાં. આથી હળદરનું મહત્ત્વ વધે છે.

હળદર ખોરાકને રંગ આપે છે એટલે તે આકર્ષક બને છે અને ખાવાથી યકૃતને બળ આપે છે, લોહીને સુધારે છે, ચામડીને મુલાયમ રાખે છે. હળદર વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેય દોષોનો નાશ કરનાર છે. શ્લેષ્મત્વચા (mucous membrain) ઉપર હળદર સારું કાર્ય કરે છે. જ્યારે નાકમાંથી લીંટ, ગળામાંથી ગળફા, યોનિમાર્ગમાંથી પ્રદર, આંખમાંથી પરુ જેવો ધારો સ્રાવ—બહાર નીકળે છે ત્યારે હળદર આપવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે, કારણ કે હળદર શ્લેષ્મત્વચાને રુક્ષ બનાવી એ સ્રાવોને કમી કરી નાખે છે—અર્થાત્ હળદર કફને હણનાર છે.

શીળવા જેવા હઠીલા દરદમાં "હરિદ્રા પાક" બહુ સારી દવા છે.

થોડા વખત ઉપર "હરિજનબંધુ"[૧]માં શ્રી. મહાદેવ દેસાઈએ "દેશી ઔષધિઓની ઉપયોગિતા" વિષે લખ્યું હતું અને અમદાવાદના ક્ષયરોગનિષ્ણાત ડૉ. તલવલકરના કાગળમાંથી થોડુંક છાપ્યું હતું. ડૉ. તલવલકરના લખાણમાં હળદર વિષે નીચે પ્રમાણે લખવામાં આવ્યું છેઃ—

"આપણા દેશમાં મળતી ઘણી ચીજો દવા તરીકે ઘણા કામમાં

૧. ૩૦મી મે ૧૯૩૭, પુસ્તક, ૫ અંક, ૧૨.

આવે એવી હોય છે, પણ સગવડોને અભાવે હિંદી-વૈદ્ય-ડૉકટરો એ દવાઓને એની યોગ્ય ભૂમિકા પર મૂકી શકતા નથી. એનો એક દાખલો આપું. અહીં વિલાયતમાં "લૅન્સેટ"[૨] નામનું વૈદકનું એક છાપું નીકળે છે તેમાં હળદરના અદ્ભુત ગુણો વિષે એક યુરોપિયન સંશોધકનો એક લેખ છપાયો હતો. ચાર જ મહિના પહેલાં મેં અહીંના એક આહારશાસ્ત્રના સંશોધકને હળદરનો એક નમૂનો આપેલો ને પૂછેલું કે આયુર્વેદમાં હળદરનો યકૃતને (કલેજાને) ઉત્તેજિત કરવાનો ગુણ પ્રસિદ્ધ છે તે ઉપરાંત એમાં કંઈ ગુણ છે કે નહિ? મને આશ્ચર્ય એ થયું કે આ બહુશ્રુત વૈજ્ઞાનિકે હળદર કદી જોઈ નહોતી કે એને વિષે સાંભળ્યું નહોતું. 'લૅન્સેટ'માંના લેખના લેખકે એ 'શોધ' કરી છે કે યકૃતને ઉત્તેજિત કરી બળવાન કરવાની શક્તિ જેટલી હળદરમાં છે તેટલી બીજા કશામાં નથી..." મહાદેવ દેસાઈ લખે છે કે વૈદ્યો કંઈ પણ નવું સંશોધન કરવાને બદલે પૂર્વજોએ પ્રાચીન કાળમાં સેંકડો વરસ પહેલાં જે શોધખોળ કરીને કંઈ થોડાં ઘણાં પરિણામો મેળવેલાં તેની જ વડાઈ ગાયા કરે છે.' વૈદ્યોનો હું બચાવ નહિ કરું, પરંતુ અહીં પ્રસંગોપાત એટલું કહેવું અસ્થાને નહિ લેખાય: 'સંશોધન'નો એક નવીન વાયરો વાવા લાગ્યો છે અને સર જૉન સુઈક જેને 'mind born sons of England'–'ઇંગ્લંડના માનસપુત્રો' કહે છે એવા આપણા ડૉકટરો અને બીજો સુશિક્ષિત સમુદાય વિલાયતી ચશ્માંથી જ જોવા ટેવાયેલો છે; એટલે વિલાયતનાં છાપાંમાં જે આવે તે બધું તેઓને મન ધ્યાનાર્હ હોય છે, જ્યારે આપણું જે કંઈ છે તે વિષે વિચાર કરવાની અને કોઈએ વિચાર કર્યો હોય તો તેને સાંભળવાની પણ આપણને પરવા નથી. આ માનસિક ગુલામી કે લઘુતાગ્રંથિ માટે લખવાનું આ સ્થળ નથી.

---

૨. 'લૅન્સેટ' વિશ્વભરનાં વૈદક છાપામાં અગ્રસ્થાન ભોગવે છે. આ અઠવાડિક છે અને એના લેખો સારાયે વિશ્વમાં ધ્યાનપૂર્વક વંચાય છે.

આથી જ હળદર વિષે થોડુંક લખવું અસ્થાને નહિ લેખાય. રસાયણશાળાઓનાં સંશોધનો કરતાં સૈકાઓના વપરાશને અંતે લાધેલાં દવાઓનાં પરિણામો લગારેય ઓછાં ધ્યાનાર્હ ન હોવાં જોઈએ. વૈદ્યો અનેક રીતે હળદરનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે અને અનુભવને અંતે જે કંઈ ગુણો દષ્ટિમાં આવ્યા છે તે જ અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

સંસ્કૃત ભાષામાં 'રાત્રિ' માટે જેટલાં નામો છે તે બધાં સંસ્કૃતમાં હળદરને લાગુ પાડવામાં આવ્યાં છે. નિશા, રજની, ગૌરી, વરવર્ણિની, મંગલ્યા, હરિદ્રા, પીતા, વરાહ્ગી ઇત્યાદિ હળદરનાં સંસ્કૃત નામો છે. અતિ પ્રાચીન કાળથી આપણા પૂર્વજો તેને વાપરતા આવ્યા છે. દેહનો વર્ણ સારો કરવા માટે હળદરનો ઉપયોગ 'અંગરાગ' તરીકે થયેલો છે અને હજીયે મદ્રાસ તરફ થાય છે. લગ્ન વખતે પીઠીમાં પણ હળદર જ મુખ્ય ચીજ હોય છે અને આથી જ આનું નામ 'વરવર્ણિની' રાખવામાં આવ્યું છે. પોતાના દેહનો વર્ણ ગૌર કરવાની જેને ઇચ્છા હોય તેને હમેશાં હળદર ચોળવા મારી ભલામણ છે. તેલમાં હળદર નાખી માલિશ કરવાની પ્રથા અપનાવવા જેવી છે.

હળદર ઉત્તમ રક્તશોધક છે. જે દ્રવ્ય કાળજાને ઉત્તેજિત કરી બળવાન બનાવે તે દ્રવ્ય રક્તશુદ્ધિ જરૂર કરે જ. જેનું લીવર (કાળજું) સારું તેનું લોહી પણ સારું જ; જેનું કાળજું સારું તેની પાચનક્રિયા પણ સારી જ હોય. પાચનક્રિયા સારી તેનું આરોગ્ય પણ સારું જ હોય. આયુર્વેદજ્ઞો હળદરને કટુ, તિક્ત, ઉષ્ણ, દીપન, કફઘ્ન, શોથઘ્ન, વાયુનાશક, ત્વગ્દોષહર, વ્રણશોધન, વ્રણરોપણ, કાન્તિવર્ધક અને સ્તન્યશોધન–માને છે અને આમાં કપોલકલ્પિત કશું જ નથી.

હળદર ઉત્તમ કફઘ્ન અથવા કફનો નાશ કરનાર છે. શ્લેષ્મસ્ત્વચામાંથી જ્યારે વધુપડતો શ્લેષ્મ (કફ) પડે છે ત્યારે હળદર આપવાથી શ્લેષ્મત્વચા રુક્ષ બને છે અને કફ ઓછો થાય છે. હળદરના ચૂર્ણને

અરડૂસીના રસની ૨૧ ભાવનાઓ (ચૂર્ણ પલળે એટલો રસ નાખી, ઘૂંટી, તાપમાં મૂકી રસ સુકાવી નાખવો. આ વિધિને ભાવના કહેવામાં આવે છે.) આપી શીશીમાં ભરી રાખવું. લૂખી અને ગળફાવાળી બંને જાતની ખાંસીમાં આ દવા ઘણી જ સરસ છે. દૂધની મલાઈ સાથે કે મધ સાથે એક એક આનીભાર દવા સવારસાંજ ચાટવાથી સૂકી અને ગળફાવાળી બંને જાતની ખાંસી મટે છે. પ્રત્યેક બહેનો પોતાના ઘરમાં આવો પ્રયોગ બનાવીને રાખી મૂકે તો શીરોલીન, ફ્રેમૉલ્ટ સીરપ, વસાકા જેવી મોંઘી દવાઓની જરૂર નહિ રહે. સળેખમ થયું હોય કે શરદી થઈ હોય તેમાં પણ હળદર ઉપયોગી છે. સળેખમમાં હળદરની ધૂણી લેવાનો રિવાજ છે જે શાસ્ત્રીય છે. દૂધમાં હળદર નાખીને પીવાથી શરદી મટી જાય છે, કફ જલદી છૂટે છે અને કંઠ પણ ખૂલી જાય છે.

હળદરના નાના નાના ટુક કરી તેને ચેતાવવા. અર્ધા બળી જાય એટલે તેના ઉપર માટીનું કલેડું–સંપેતરું–ઢાંકી દેવું. આ હળદરના કોલસાને સારી રીતે ખરલમાં ઘૂંટી લઈ, બે આનીભાર મધ સાથે ચાટવાથી પણ કફ જલદી છૂટો પડે છે અને દમમાં પણ સારી રાહત આપે છે. જીર્ણ કફરોગમાં દૂધમાં હળદર :ઉકાળીને પીવા અપાય છે અને બીજી દવાઓ કરતાં કામ પણ સારું કરે છે.

પરંતુ દવામાં વાપરવી હોય તો લીલી હળદર લાવી, ઘરમાં સૂકવી તેનું ચૂર્ણ કરવું. બજારુ હળદર અથવા આપણે જે હળદર ખાઈએ છીએ તેના કરતાં છાયાશુષ્ક હળદર વાપરવી હિતાવહ છે. આવી હળદર ખસ–ખૂજલીના વિકારોમાં ખૂબ જ ઉપયોગી જણાઈ છે. હમેશાં ૧ તોલો હળદર ગોમૂત્ર સાથે પીવાથી ભલભલા ચામડીના રોગો મટે છે. સુશ્રુતમાં તો હમેશાં ૪ તોલા જેટલી હળદર ગોમૂત્ર સાથે પીવાથી પાપરોગ (કોઢ)નો નાશ થાય છે એમ કહેલું છે. શોદલ નામના

જૈવે ૮ તોલા હળદર હમેશાં લેવા સૂચવ્યું છે. હળદર ગેામૂત્ર સાથે પીવી અને ગેામૂત્રમાં હળદર મેળવી શરીરે ઘસવાથી ગમે તેવી કંડૂ-ખંજવાળ અઠવાડિયામાં મટી જાય છે. કેટલાક વૈદ્યો લીમડાનાં પાનના રસ સાથે હળદર વાપરે છે અને આથી પણ ખસ–ખૂજલી વગેરે રક્તવિકારો મટી જાય છે. રક્તશુદ્ધિ માટે દવાઓ અને ઇન્જેક્શનો પાછળ પૈસા ખર્ચતા દરદીઓને હળદર અને ગેામૂત્રનો પ્રયોગ કરી જોવા હું વિનવું છું.

પ્રમેહ એટલે જેને વારંવાર ઘાટો અને ઘણો પેસાબ થતો હોય તેવાઓ માટે હળદર ૧ પૈસાભાર, આંબળાં પૈસાભાર અને બન્નેના વજન જેટલો ગેાળ મિલાવી સવારસાંજ બે વાર પાણી સાથે પીવાથી વારંવાર થતો પેસાબ અટકી જાય છે. સ્ત્રીઓના પ્રદરમાં હળદર અને રસવંતી સમાન ભાગે લઈ, સવારસાંજ ૦ા–૦ા તોલો દૂધ સાથે કે ચોખાના ધોવણ સાથે પીવાથી ઠીક ફાયદો જણાય છે. હળદર જંતુઘ્ન (ડીસઈન્ફેક્ટન્ટ) છે. પેટમાં કરમ પડ્યા હોય તો વાવડિંગના ઉકાળા સાથે હળદર પીવા અપાય છે. આ પ્રયોગથી એકંદર આરોગ્ય ઠીક ઠીક રહે છે અને શરીરના કરમ મરી નીકળી જાય છે.

મુંબઈના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય આપ્પાશાસ્ત્રી સાઠે તેમના 'ઘરગતી ઔષધે' નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે: "હળદર સુવાવડમાં ખૂબ વાપરવામાં આવે છે. આથી સઘળા સુવાવડના વિકારો દૂર ભાગે છે. કલકત્તાના સુપ્રસિદ્ધ સ્ત્રારોગચિકિત્સક ડૉકટર દાસે પોતાના વ્યાખ્યાનમાં એક પ્રસંગે એવું કહેલું: આપણા દેશના ગરીબ લેાકોની સ્ત્રીઓ અંધારા, ગંદા ઓરડામાં સુવાવડ સૂવે છે અને છતાંય તેમને સુવાવડના રોગો કેમ થતા નથી એ વાતનો વિચાર કરતાં ખરેખર આશ્ચર્ય થાય છે. પરંતુ મેં જ્યારે બારીકીથી તપાસ કરી ત્યારે મને જણાયું કે ગરીબ લેાકોની સ્ત્રીઓ સુવાવડમાં શરીરે ચોપડવા માટે તેમ જ સર્વ ઠેકાણે હળદર વાપરે

છે. હળદર જંતુઘ્ન છે, અને આથી જ આ સુવાવડમાં હળદર કોઈ પણ રોગ થવા દેતી નથી."

વૈદ્ય આપ્પાશાસ્ત્રી સાઠે કહે છે કે એક માસા હળદર (૮ રતી) રોજ રાત વખતે ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી સતત ૧૫ મહિના સુધી આ પ્રયોગ કરવાથી—મનુષ્ય વજ્રદેહી થાય છે. 'વજ્રદેહી' શબ્દ આ યુગમાં અતિશયોક્તિભર્યો લાગે પરંતુ હળદર રસાયન છે એમ કહેવામાં વાંધો નથી જ.

પડી જવાથી કે માર વાગવાથી લોહી જામી ગયું હોય તો હળદરનો લેપ કરવાથી લોહી વીખરાઈ જાય છે. આંબાહળદર તો આ માટે લબ્ધપ્રતિષ્ઠ જ છે.

આંખ આવી હોય ત્યારે હળદરનું લોશન વપરાય છે. ૦ાા ઔંસ (૧ા તોલો) હળદરનું ચૂર્ણ ૧૦ ઔંસ ખળખળતા પાણીમાં નાખી, ઉકાળી, પછી કપડેથી ગાળી લઈ, તે પાણીમાં સ્વચ્છ રૂ વા વસ્ત્ર ભિંજવી આંખ ઉપર મૂકવાથી આંખનો ખટકો, દુઃખાવો, ચીપડા વગેરે મટે છે. આંખમાં ચાંદું પડ્યું હોય છે તો તે પણ આથી રુઝાઈ જાય છે. થોડીક ફુલાવેલી ફટકડી હળદરના પાણીમાં નાખીને તેમાં રૂ ભિંજવી આંખ ઉપર મૂકવું વિશેષ સારું છે.

કાન પાકતા હોય તો હળદર અને ફુલાવેલી ફટકડી સમભાગે લઈ, કાન બરાબર સાફ કર્યા પછી કાનમાં નખાય છે. હળદર વાયુને હરનાર હોઈ વાયુને લીધે વિવિધ પ્રકારની અંગવેદનાઓમાં તે વપરાય છે. વાયુનું કળતર થતું હોય તો તેલ અને હળદરનું માલિશ કરાવવાથી ઘણો સારો ફાયદો જણાય છે. ગરદન દુઃખતી હોય, ચસકા મારતા હોય તો હળદરને પાણીમાં ઘૂંટી, ગરમ કરી લગાવવાથી આરામ થાય છે.

ઘા ઉપર હળદરની લેપડી મૂકવાથી ઘા શુદ્ધ રહે છે અને જલદી રુઝાય છે.

નાનાં બાળકોને હળદર અને દૂધની મલાઈ ચોળવાની રીત શાસ્ત્રશુદ્ધ છે. એથી ચામડી મુલાયમ રહે છે, ખસ-ખૂજલી થતી નથી અને બાળકનો રંગ ધીરે ધીરે ગૌરવર્ણો થાય છે.

મદ્રાસ તરફ સ્ત્રીઓ તેલ અને હળદરનો અભ્યંગ હમેશાં કરતી હતી. હાલ ધીરે ધીરે આ સુંદર પ્રથા લોપ થતી જાય છે અને તે માટે તે તરફના નામાંકિત ડૉક્ટરો શોક પ્રદર્શિત કરે છે.

વાત, પિત્ત અને કફ—ત્રણેય દોષોમાં હળદર ઉપયોગી છે. કમળો થયો હોય તો કુંવારના ગર્ભમાં હળદર મિલાવી ખાવાથી મટે છે, કારણ કે કમળો એ યકૃતનો વ્યાધિ છે અને યકૃત સુધારવાનો હળદરમાં સરસ ગુણ છે. હરસ બહુ દુઃખતા હોય તો કુંવારનો ગર્ભ અને હળદર બાંધવાથી દુઃખ નરમાઈ જાય છે.

હળદર આમ અનેક રોગમાં વાપરી શકાય છે. એનું એક નામ "વિષઘ્ની" પણ છે અને વિષની જેને શંકા હોય તેને હમેશાં બાર ભાર હળદર પાણી સાથે પીધે રાખવી. ધીરે ધીરે વિષ બધું નીકળી જશે અને શરીર નીરોગી બનશે.

બહેનો ઘરગથ્થુ ઉપચારો ભૂલવા લાગી છે. હળદર જેવું સાદું સરતું ઔષધ બહેનો વાપરતી થશે તો આ શ્રમ સાર્થક લેખાશે. આમાંનો દરેક પ્રયોગ નિર્ભય રીતે ઉપયોગમાં લઈ શકાય એવો છે.

જીરું

જીરુ વાયુને હરનાર, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર, આંખોને હિતકર, શીતળ, દાહપ્રશમન કરનાર અને વેદનાસ્થાપન છે. અતિસાર અને સંગ્રહણી ઉપર જીરુ ખૂબ જ ઉપયોગી દ્રવ્ય મનાય છે. જીર્ણજ્વરમાં જીરુ વાપરવાનો ચાલ સારો છે. એનાથી ભૂખ ઠીક લાગે છે અને ખાધા પણ આવે છે. નવીન જ્વરમાં અંગનો

દાહ એથી શાંત થાય છે અને પેસાબની પણ છૂટ રહે છે—અર્થાત્ આયુર્વેદમાં જીરાને વિષમજ્વરનાશક કહેલું છે તે યથાર્થ છે.

જીરુ પિત્તઘ્ન છે, કૃમિઘ્ન છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે. ગર્ભાશયને સાફ કરવાનો ગુણ જેટલો જીરામાં છે તેટલો બીજા દ્રવ્યમાં નથી. આથી જ સુવાવડી સ્ત્રીઓ માટે "પંચજીરક ક્વાથ" વગેરે યોજાયલાં છે.

સંગ્રહણીમાં જીરુ સારું કાર્ય કરે છે. જીરકાદિ મોદક વગેરે બનાવટો પ્રસિદ્ધ છે.

ઘી જીરાનો વઘાર કેવો સરસ લાગે છે ! એ સુગંધી જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજિત બનાવી પાચક રસોને વહેવડાવે છે. જે પૂર્વજોએ અન્નસંસ્કાર માટે જીરુ શોધી કાઢ્યું તેમની બુદ્ધિ માટે માથું નમે છે.

અજમો

અજમાનું સંસ્કૃત નામ [illegible] છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે માટે જ આ નામ છે. અજમામાં [illegible]યાંની તીખાશ છે, કરિયાતાની કડવાશ છે અને હિંગનું સંકોચવિકાસપ્રતિબંધકપણું છે. આવા ત્રણ ગુણો એક જ દ્રવ્યમાં સાથે ક્યાંયે જોવામાં આવતા હોય તો તે અજમામાં છે. અજમો દીપનપાચન, ઉષ્ણ, ઉત્તમ વાયુનાશક, સંકોચવિકાસ પ્રતિબંધક (Antispasmodic), મૂલ્યવાન ઉત્તેજક (stimulant) બલ્ય (Tonic), કોથપ્રશમન (antiseptic), દુર્ગંધિનાશક, વ્રણરોપણ, ઉત્તેજક, શ્લેષ્મહર (Expectorant), ગર્ભાશય ઉત્તેજક, કૃમિઘ્ન અને જ્વરહર છે. ઔષધ તરીકે અજમાનો ઉપયોગ અનેક રીતે થાય છે.

કઠોળ જેવા વાયડા પદાર્થોને અજમા કે લસણનો વઘાર આપવામાં આવે છે એ ખરેખર ઉત્તમ છે. વાયુ કરનાર કઠોળો વાયુ ન કરે એટલે અજમા જેવા ઉત્તમ વાયુનાશક દ્રવ્યનો વઘાર તેને અપાય છે. ગુવારશિંગ

અજમાના વધાર સિવાયની ખાઈ જુઓ; અજમા સિવાય તે ભાવશે નહિ તેમ પચશે પણ નહિ.

અજમો કફનો નાશ કરવા માટે લબ્ધપ્રતિષ્ઠ, જેને ફેફસાંના જીર્ણ રોગો હોય તેને અજમો વિશેષ ખાવા ભલામણ છે.

ચૂંક મારતી હોય, ગૅસ હોય તો રોજ અજમો અને સોડાબાઈ-કાર્બ ફાકો. અજમો ચાવીને ખાવો ઠીક.

રાત્રે ઊંઘમાં પેશાબ કરનારને અજમો આપવો હિતાવહ છે.

મરી

મરીનું સંસ્કૃત નામ તીક્ષ્ણ છે. મરી કફનો નાશ કરનાર છે, અત્યંત ઉષ્ણ છે તેથી પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર છે, વાયુ અને કૃમિનો નાશ કરનાર છે, રુચિકારક છે.

મરી શરદીનું પરમ ઔષધ છે. શરદીમાં મરી ખવાય તેટલાં ખાવાં.

મરીમાં જે ઉપયુક્ત દ્રવ્યો છે તે મૂત્રપિંડ દ્વારા શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે. મરી મૂત્રપિંડો માટે ઉત્તેજક છે એટલે મરી લેવાથી પેશાબ સાફ આવે છે. મરી મૂત્રાશય અને મૂત્રનલિકાઓ માટે ઉત્તેજક છે. એટલે આ ભાગની શ્લેષ્મત્વચાઓમાં તેનાથી જોમ આવે છે. આથી જૂના પરમિયાવાળા માટે મરી ગુણાવહ છે. મેલેરિયા માટે અર્થાત્ ટાઢ઼ી દઈ તાવ આવે છે તેવા શીતજ્વરમાં મરીનો વૈદ્યો ઉપયોગ કરે છે. મરીને ધન્વંતરિ નિઘંટુકારે "જંતુ સંતાન નાશનમ્" જંતુમાત્રનો નાશ કરનાર તરીકે વર્ણવ્યાં છે. મરી પિત્તલ પ્રકૃતિવાળા માણસોએ નહિ ખાવાં જોઈએ.

તજ

તજ ઉત્તમ સુગંધિ દ્રવ્ય છે. તજ ગરમ છે, સુગંધી છે, દીપન-

પાચન, વાયુહર, ગર્ભાશયઉત્તેજક અને વાતનાશક છે. તજ લોહીની અંદરનાં શ્વેતકણોની વૃદ્ધિ કરનાર છે. તજ ઉત્તમ જઠરાગ્નિદીપન છે. તજના સેવનથી આમાશય અંદરની શ્લેષ્મકલા ઉત્તેજિત થાય છે અને તેથી જઠરરસ વધીને અન્નનું સારું પાચન થાય છે. ઉષ્ણ હોવાને લીધે પેટમાં વાયુ રહેતું નથી. આ કારણથી તજ હોજરીના રોગોમાં બહુ વપરાય છે. અતિસાર, સંગ્રહણી અને જૂના મરડા ઉપર તજની બહુ જ સુંદર અસર છે. તજ પેટનો વાયુ કમી કરે છે, દસ્તની કબજ કરે છે અને પાચનયંત્રને શક્તિ અર્પે છે. તજ જંતુઘ્ન છે. તજનું તેલ ક્ષયમાં ઉપયોગી જણાયું છે. તજ રક્તશોધક અને શિથિલ ગર્ભાશયને ઉત્તેજિત કરનાર છે. વેણો બરાબર ન આવતી હોય તો પીંપરીમૂલ અને ભાંગ સાથે તજ અપાય છે અને વેણો ઊપડી જલદી પ્રસવ થાય છે. આર્તવ વખતે સખત દુઃખાવો ઘણી સ્ત્રીઓને થાય છે તે વખતે તજનો ઉકાળો આપવાથી ઠીક ફાયદો થાય છે. આમ તજ અનેક રીતે ઉત્તમ ઔષધની ગરજ સારે છે. તજમાં તેલ રહેલું છે જે અનેક રીતે રોગોમાં વાપરી શકાય છે. મરડામાં તજ ઉપયોગી છે. તજ મુખની દુર્ગંધીને હરનાર છે, રુચિકારક છે.

લવિંગ

સંસ્કૃત નામ દેવકુસુમ. સાધારણ રીતે લોકો લવિંગને ગરમ માને છે પરંતુ તે ગરમ નથી પણ શીત છે. તમામ નિઘંટુકારોએ લવિંગને શીતલ, પિત્તનાશક અને તેથી ચક્ષુષ્ય અર્થાત્ આંખો માટે હિતકર ગણાવ્યાં છે. ટુંકમાં લવિંગ સુગંધી, પાચન, દીપન, વાયુનાશક, ઉત્તેજક રક્તદોષહર, કફઘ્ન, મૂત્રજનક અને દુર્ગંધીહર છે. ખાંસી, દમ, હેડકી, પેટનો આફરો, ઉદરશૂલ વગેરેમાં લવિંગ ઉપયોગી છે. કોલેરાની અદમ્ય તૃષા છીપાવવા માટે લવિંગ નાખીને ઊકાળેલું પાણી પીવા

માટે આપવામાં આવે છે. લવિંગમાં તેલ છે અને તે અનેક ઉપયોગો-માં આવે છે.

સુગંધી પદાર્થોના જે સામાન્ય ગુણ આગળ કહેવામાં આવ્યા છે તે લવિંગ જેવા સુગંધી દ્રવ્યને ખાસ લાગુ પડે છે.

ભાતને લવિંગનો પાસ આપવામાં અને પત્તરવેલિયાંમાં તજ-લવિંગ નાખવામાં ખરેખર ઔચિત્ય અને કલા બંને સધાયાં છે. લવિંગનું તેલ (oil of cloves) દંતશૂલનિવારણ માટે જાણીતી દવા છે.

તેજપત્ર

બંગાલી લોકો તેજપત્રનો મશાલા તરીકે ઠીકઠીક ઉપયોગ કરે છે. ભાતને આનો વઘાર બંગાલામાં અપાય છે. તેજપત્ર સુગંધી પદાર્થ છે, એમાં તેલ રહેલું છે જે પાચનક્રિયાને માટે ઉપયોગી છે. ગાંધી લોકો ' ગરમ મસાલો ' બાંધી આપે છે તેમાં તેજપત્ર આવે છે. તમાલપત્ર અને તેજપત્ર એક જ છે. તજનાં પાન તે તેજપત્ર.

રાઈ

રાઈ અતિ તીક્ષ્ણ પદાર્થ છે. તે કફ અને વાયુને હરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે. રાઈનું તેલ બંગાલીઓ ઠીકઠીક પ્રમાણમાં ખાય છે. ગૂજરાતમાં જેમ તલ અને મગફળીનાં તેલો ખાવામાં લેવાય છે તેમ બંગાલામાં રાઈનું તેલ ખવાય છે. રાઈના તેલમાં દારૂડીનાં બીજ ભેળવવામાં આવે છે અને એથી બંગાલા તરફ 'epidemic dropsy' નામનો દારુણ રોગ થાય છે.

રાઈના તેલમાં વાયુ અને કફને હણવાનો ગુણ છે. રાઈ ઉષ્ણ છે એટલે પિત્તપ્રકૃતિવાળા માટે સારી નહિ. રાઈનો વઘાર અન્નના વાતદોષને દૂર કરે છે.

મેથી

मेथीका वातशमनी श्लेष्मघ्नी ज्वरनाशिनी (भावप्रकाश)

મેથી વાયુનું શમન કરનાર, કફનો નાશ કરનાર અને તાવનો નાશ કરનાર છે. (ભાવપ્રકાશ)

મેથી આપણા ગરીબ દેશનું સસ્તામાં સસ્તું છતાં ગુણની દૃષ્ટિએ અતિશય કીંમતી રસાયન છે. એમાં લોહ છે, અગત્યના ક્ષારો છે, ફોસ્ફરીક એસીડ વગેરે છે. મેથીના લાડુ ખાવાનો ચાલ પાડનાર પૂર્વજોની દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે માન ઊપજે છે.

મેથીની ભાજી શીતલ, પિત્તશામક, પાચન, આનુલોમિક અને શોથઘ્ન (સોજો ઉતારનાર) છે. મેથીનાં બીજ વાયુનાશક, પૌષ્ટિક, શોથઘ્ન, રક્તસંગ્રાહક અને ગર્ભાશય સંકોચક છે. સુવાવડમાં મેથીના લાડુ ખાવાનો ચાલ શાસ્ત્રશુદ્ધ છે. આ લાડુ ખાવાથી સુવાવડી સ્ત્રીને ભૂખ ઠીક લાગે છે, શૌચ સાફ આવે છે, અને ગર્ભાશયમાં જે કાંઈ દોષ હોય તે બહાર નીકળી જાય છે.

મરડામાં લોહી પડતું હોય તો મેથીને જરા શેકી નાખી, વાટી તેનો ફાંટ કરી પાવાથી મરડો મટે છે, લોહી પડતું અટકે છે, મળની દુર્ગંધી ઓછી થાય છે અને મળનો રંગ પીળો આવે છે.

મેથીની ભાજી ખાવાથી દસ્ત સાફ આવે છે. પિત્તપ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો માટે મેથીની ભાજી સરસ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

જીર્ણજ્વર અથવા જ્વર પછીની અવસ્થામાં રોગનિર્મુક્ત અવસ્થામાં –ટોનિક તરીકે પરદેશી બાટલા પીવા કરતાં કાચી મેથી થોડાંક ઘી ગોળ મેળવીને લાડુડી કરી ખાવી હજાર દરજ્જે સારી છે. મેથીની કડવાશથી ઝીણો તાવ જાય છે, દસ્ત સાફ આવે છે, કમર વગેરે દુઃખતું નરમ પડી

જાય છે, ભૂખ લાગે છે અને ધીરે ધીરે શરીરમાં લોહી આવે છે. મેથી આ દેશ માટે મહારસાયન છે એમ કહેવામાં કંઈ પણ અતિશયોક્તિ નથી.

દાળના વઘારમાં રાઈમેથીનો વઘાર કરવાનો ચાલ તદ્દન શાસ્ત્રશુદ્ધ છે. મેથી ઉત્તમ તાવહર છે. જેટલી વધારે મેથી ખાઈ શકાય તેટલી મેથી દરરોજ ખાવી હિતાવહ છે.

સુવાવડમાંથી ઊઠ્યા પછી વૈદ્ય ડૉકટરોનાં ઘર ઢૂંઢતી આપણી ફિક્કીફસ સ્ત્રીઓને મારી ખાસ ભલામણ છે કે તે મેથીના લાડુ ખાય. લાડુ ન ખવાય તો કાચી મેથી ફાકે. સુવાવડી સ્ત્રીઓ માટે મેથી ખરેખર ઉત્તમ બલપ્રદ–ટૉનિક–ઔષધ છે. એમાં પ્રોટિન છે, લોહ છે, અગત્યના ક્ષારો છે.

રાઈતાં અથાણાંમાં મેથી સારા પ્રમાણમાં નાખવામાં આવે છે. મેથી ખોરાકને સ્વાદ અર્પે છે.

જે દ્રવ્ય વાયુને હણનારું છે, કફને હણનારું છે, જીર્ણજ્વરને દૂર કરનારું છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર છે, દસ્ત સાફ લાવનાર છે, બલપ્રદ છે. એ ઔષધનો વપરાશ અતિ હિતાવહ છે. હું તો ક્ષયવાળા દરદીઓને મેથી અને લસણ છૂટથી વાપરવાની ભલામણ કરું છું.

હિંગ

સંસ્કૃત નામ बाल्हिक. બાલ્હિક એ સરહદ પ્રદેશનું સંસ્કૃત નામ છે. હિંગ અફઘાનિસ્તાન, ઈરાન તરફ જ થાય છે એટલે એનું સંસ્કૃત નામ बाल्हिक. આપણે અહીં જે હિંગ આવે છે તેમાં ભેળસેળ હોય છે. શુદ્ધ હિંગ આપણને ભાગ્યે જ મળે છે. હિંગ એ એક જાતના ઝાડનો ગુંદર છે.

સાચી હિંગની પરીક્ષા—દીવાસળી સળગાવી હિંગને ઉપર ધરવાથી

ભડભડ બળવા લાગે તે હિંગ સાચી. હિંગ એ તો oleo-resin--રાળ-જેવો પદાર્થ છે એટલે સાચી હિંગની આ પરીક્ષા છે. "હીરા હિંગ" નામે આવી શુદ્ધ હિંગ વેચાતી મળે છે.

હિંગ દીપન, પાચન, આમાશય અને આંતરડાંની ઉત્તેજક, વાયુનો નાશ કરનાર, અધોવાયુનું અનુલોમન કરનાર, કૃમિઘ્ન, કફનો નાશ કરનાર, દોષમાત્રને શરીરમાંથી દૂર કરનાર, કફ દુર્ગંધીહર, જ્ઞાનતંતુ સમૂહને માટે ઉત્તેજક, ગર્ભાશયને માટે ઉત્તેજક, પ્રબલ સંકોચવિકાસ-કારક(antispasmodic) અને વિષમજ્વરને હણનાર છે. હિંગમાં જે ઊડનારું તેલ છે તે ત્વચા અને મૂત્રપિંડો દ્વારા બહાર નીકળે છે. જૂનો ગંધાતો કફ હોય તો હિંગ આપવાથી સારો થાય છે. અટકાવ સાફ ન આવતો હોય, અટકાવના વિકારોને લઈ હિસ્ટીરિયા જેવો રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો હિંગ આપવાથી ખૂબ સારો ફાયદો થાય છે. હિંગ હૃદય માટે હિતકર છે. હૃદ્રોગવાળા માટે હિંગ સારી દવા છે. હિંગ જંતુઘ્ન પણ છે.

હિંગનો વઘાર દેવાથી ધાન્યમાં જે વાતકર ગુણ હોય તે ઓછો, લગભગ નાબૂદ જ થઈ જાય છે. પેટનો ફુગારો, ચૂંક, આફરો, છાતી-ની મૂંઝામણ વગેરે રોગોમાં હિંગ ઉપયોગી છે. દાળમાં રાઈ અને હિંગનો વઘાર આપવાનો ચાલ ઘણો જ વખાણવા લાયક છે. કઢોળ-માં મુખ્યત્વે હિંગનો વઘાર જ કરવામાં આવે છે.

એક ડૉક્ટર તો કહે છે કે જે સ્ત્રીઓને વારંવાર ગર્ભસ્રાવ થયા કરે છે તેમને માટે હિંગ એક વિશ્વાસલાયક ઔષધ છે. હિંગ આર્ત્તવ-ને સાફ લાવનાર છે.

કાયમની કબજિયાતવાળા માટે હિંગ ઉત્તમ છે. હિંગનો વઘાર તદ્દન શાસ્ત્રીય છે.

આંબલી

સંસ્કૃત નામો અમ્લિકા, ચિંચા. આંબલી હમેશાં એક વર્ષની જૂની વાપરવી જોઈએ. નવી આંબલી વાયુ અને કફ કરનાર છે જ્યારે જૂની આંબલી વાત અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે. માફકસર આંબલીનો ઉપાય કોઈ રીતે નુકસાનકારક નથી.

પાકી આંબલીનો ગર તૃષા શાંત કરનાર, રોચક, દાહશામક, અનુલોમન કરનાર અને રક્તપિત્ત હણનાર છે. પિત્તજ્વરમાં અને કોઈ પણ જ્વરમાં કબજિયાત હોય અને દાહ હોય તો આંબલીનું શરબત-પીણું-આપવાથી ઠીક ફાયદો જણાય છે. પિત્તજ્વરમાં અર્થાત્ જે તાવ-માં બળતરા પુષ્કળ બળતી હોય તેવા તાવમાં આંબલીનું પાણી સાકર નાખી પીવા અપાય છે.

ટૂંકમાં આંબલી સારક છે, ક્ષુધાદીપક છે, દાહ તથા તૃષાને શાંત પાડનાર છે.

આંબલી ૫.૯ ટકા ટાર્ટરિક ઍસિડ (ચિંચામ્લ), ૩.૬ ટકા સાઈટ્રિક ઍસિડ (નિંબ્વમ્લ) અને ૬.૩ ટકા પોટાસિયમ બાઈ-ટાર્ટરેટ્ (ચિંચામ્લ અને જવખારનું મિશ્રણ), ૩૨થી ૪૨ ટકા ખાંડ (Invert sugar) અને બીજાં સેન્દ્રિય લવણો છે. આંબલીમાં ખાંડનું મોટું પ્રમાણ તેની પોષકશક્તિ (Food value) બતાવવા પૂરતું છે.

આપણા સમાજમાં આંબલીના વપરાશને ઘૃણાની દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે છે. આંબલી ન ખાવામાં અને કોકમ ખાવામાં ગૌરવ મનાય છે ! યોગ્ય પ્રમાણમાં આંબલી લેવાથી કોઈ પણ જાતનું નુકસાન થતું નથી.

પાકેલી આંબલીમાં મધુર અને અમ્લ રસો રહેલા છે અને આ બન્ને રસો વાતઘ્ન છે—વાયુને હણનાર છે. પાકી આંબલી-અને આપણે

દાળમાં પાકેલી આંબલી જ વાપરીએ છીએ—મલોનું ભેદન કરનાર છે, વાયુને તોડનાર છે, કબજિયાતને હણનાર છે.

કેલ્સિયમના પચનમાં અમ્લતા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. વિટામિનના સંરક્ષણમાં ખટાશનો ફાળો છે. એટલે આંબલી એ દષ્ટિએ ઉપયોગી છે.

કોકમ

આંબલી સારક છે જ્યારે કોકમ ગ્રાહિ-ઝાડાની કબજિયાત કરનાર છે. આથી જ કોકમ અતીસાર, સંગ્રહણી, મરડા વગેરેમાં હિતાવહ છે. આંબલી અને કોકમ વચ્ચેનો આ મહત્ત્વનો ભેદ યાદ રાખવા જેવો છે.

કોકમમાં તેલ છે જે હાથપગ ફાટે છે તે ઉપર ચોપડવામાં આવે છે તેમ ખાવાના પણ કામમાં આવે છે. એક વખતે આ તેલ કૉડલીવર ઑઈલ જેવું જ પૌષ્ટિક મનાતું હતું. પરંતુ હવે તેમ ગણવામાં નથી આવતું. મરડામાં ઘીને બદલે કોકમનું ઘી ખવાય છે.

બજારમાં સૂકાં કોકમ વેચાય છે જે રોચક, દીપનપાચન, ગ્રાહી અને રક્તપિત્તને શાંત કરનાર છે.

તાજા કોકમનાં લાલચોળ ફળોનું શરબત ઘણું સારું બને છે.

મીઠો લીમડો

સંસ્કૃત નામ કૈટર્ય. ખૂબ પ્રાચીન સમયથી મીઠો લીમડો અન્ન સંસ્કાર માટે યોજાયેલો છે. નલકૃત પાકદર્પણમાં પણ કટર્ય (કૈડર્ય પણ છે) વપરાયલો છે. આનાં પાનની મનમોહક સુગંધી જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજિત કરે છે અને પરોક્ષ રીતે પાચકરસોને ઉત્તેજે છે. પાનનો ગુણ દીપનપાચન અને ગ્રાહી છે. કઢીમાં જ તે મોટે ભાગે વપરાય છે માટે ઘણે ખરે સ્થળે તે કઢીનિંબ તરીકે જ ઓળખાય છે. ધાન્યાહારી લોકો

માટે મીઠો લીમડો ઉત્તમ પાચક છે. મિષ્ટાન્ન ખાધા પછી કઢી ખાવાનો ચાલ કઢીમાં આવતા મીઠા લીમડાને લીધે હોય.

મીઠા લીમડામાં 'એ' વિટામિન સારા પ્રમાણમાં છે. એની ચટણી ખાવી જોઈએ.

કાંદા

ડુંગળી ઉપર મેં સ્વતંત્ર લેખ લખેલો છે તે જોવા વાચકોને ભલામણ છે.

લસણ

લસણનું સંસ્કૃત નામ રસોન. ૭ રસ પૈકી ફક્ત એક જ રસથી અધૂરો એવો રસોનનો અર્થ થાય છે. મધુર, અમ્લ, લવણ, કટુ, તિક્ત, કષાય–આ ૭ રસો. તે પૈકી ફક્ત અમ્લરસ લસણમાં નથી માટે જ તેનું નામ રસોન રાખવામાં આવ્યું છે.

ચંદ્ર પાસેથી અમૃતકુંભ ખૂંચવી લઈ રાહુ ભાગતો હતો. વિષ્ણુને એથી ચિંતા થઈ એટલે સુદર્શનચક્ર લઈ તેની પાછળ દોડ્યા અને રાહુનું માથું કાપી નાખ્યું. પીધેલું અમૃત ગળા સુધી ભાગ્યે જ ગયું હશે એટલામાં આમ થયું. પીધેલા અમૃતનાં ટીપાં માથું છેદાયાથી પૃથ્વી ઉપર પડ્યાં. આમાંથી લસણની ઉત્પત્તિ થઈ. દૈત્યદેહમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ દ્રવ્યનો દ્વિજોએ બહિષ્કાર પોકાર્યો અને પરિણામે એના શ્લોકો બનાવી અભક્ષ્ય ઠેરવ્યું. પરંતુ આયુર્વેદના આચાર્યોએ વૈજ્ઞાનિક બુદ્ધિથી તેના ગુણોનો અભ્યાસ કરી તેને અપનાવી લીધું અને યોગ્ય સ્થાને સ્થાપ્યું. આયુર્વેદમાં લસણના કલ્પો આથી જ લખાયા છે.

ચરક કહે છે :—

"લસણ કૃમિ (કરમ), ચામડીના વિકારો અને કોઢ વગેરેનો

નાશ કરનાર છે. વાયુ અને ગોળાના રોગને લસણ હણે છે. લસણ સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, બલ્ય (ટોનિક) છે."

સુશ્રુત કહે છે :—

"લસણ વૃષ્ય છે–વાજીકરણ છે. મેધા (બુદ્ધિ) સ્વર, વર્ણ અને આંખના તેજને વધારનાર છે, ભાંગેલા હાડકાને સાંધનાર છે. હૃદ્રોગ, જીર્ણજ્વર, ઉદરશૂલ, વિબંધ(કબજિયાત), ગુલ્મ(ગોળો), અરુચિ, ખાંસી, સોજો, હરસ, ચામડીના વિકારો, જઠરાગ્નિની મંદતા, કૃમિ, વાતરોગો, શ્વાસ અને કફ વગેરે રોગોનો સંહાર કરનાર છે."

ભાવમિશ્ર કહે છે :—

"લસણ બૃંહણ(શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવનાર), વૃષ્ય (વીર્યવર્ધક), સ્નિગ્ધ (lubricant), ઉષ્ણ, પાચક અને સારક છે, તીક્ષ્ણ છે, ભાંગેલા હાડકાને સાંધનાર છે, કંઠને સારો કરનાર છે, પિત્ત કરનાર છે, રક્ત અને બુદ્ધિને વધારનાર છે. બલ અને વર્ણ કરનાર છે, આંખની શક્તિ વધારનાર–નેત્ર્ય–છે, અને રસાયન છે."

ડૉકટરોએ "બ્લડ પ્રેસર"નું મહત્ત્વ હમણાં હમણાં ઠીક વધારવા માંડયું છે. બ્લડ પ્રેસર એ રોગ નથી પરંતુ અનેક રોગોનું એક લક્ષણ છે. લોહીમાં ખટાસ વધવાથી પણ બ્લડ પ્રેસર થાય, ક્રોધ, ચિંતા કરવાથી તે વધે છે. આ બ્લડ પ્રેસર ઉપર લસણ ઉપયોગી છે એમ મહાત્મા ગાંધીજીએ તેનો ઉપયોગ કરી જોયા પછી સ્વીકાર્યું છે. પેટના વાયુને નીચે સરાવી તે હૃદય ઉપરનું દબાણ ઓછું કરે છે. લસણ હૃદયનું બલ વધારે છે, પેસાબ સાફ લાવે છે. આથી જ લસણ બ્લડ પ્રેસરમાં ઉપયોગી છે.

લસણ ખાતરીલાયકનું કૃમિઘ્ન છે. જોરદાર કફઘ્ન છે. લસણમાં જે તેલ છે તે ફેફસાં અને મૂત્રપિંડ દ્વારા શરીરની બહાર પડે છે. આથી

શ્વાસનલિકાઓમાં ભરાયેલો કફ જલદીથી છૂટો પડે છે, કફની દુર્ગંધી હણાય છે અને કફમાં રોગજંતુઓ હોય છે તો તેનો પણ નાશ થાય છે. માટે જ ક્ષયરોગમાં લસણ અત્યંત હિતાવહ છે. જૂના ક્ષયરોગમાં ફેફસાંમાં ચાંદા પડે છે તે વખતે લસણ દૂધમાં ઉકાળીને વૈદ્યો આપે છે. આથી કફની દુર્ગંધી નષ્ટ થાય છે, કફમાં રહેલ જીવાણુઓ મરે છે અને કફ જલદી છૂટો પડે છે તેમ જ ચાંદુ પણ રૂઝાવા લાગે છે.

બહુ વખતથી ઉથલા ખાઈ ખાઈને આવનાર તાવમાં લસણ ઉપયોગી દવા છે. વિષમ જ્વરમાં લસણનું સેવન કરવાથી બહુ થાક જણાતો નથી.

ગૃધ્રસી (સાયેટિકા), કમ્મર ઝલાઈ ગઈ હોય તો એ પૃષ્ટગ્રહ, અપતંત્રક (હિસ્ટિરિયા), અર્દિત (facial paralysis), પક્ષવધ (લકવો), ઉરુસ્તંભ વગેરે દારુણ રોગોમાં લસણ પોતાનો પ્રભાવ જરૂર દાખવે છે.

લસણ ગરીબની કસ્તૂરિ છે—એ " ગ્રામીણક રસાયણ " ગામડિયાઓનું રસાયણ છે. લસણ પૌષ્ટિક છે, જઠરાગ્નિને પ્રબલ બનાવનાર છે.

વગર સમજ્યે લસણ, કાંદાઓની નિંદા કરનારાઓને શું કહેવું ? પરપ્રત્યયનેય બુદ્ધિવાળાઓની દયા જ ખાવા જેવી છે.

ઉપસંહાર

મશાલામાં જે દ્રવ્યો મોટે ભાગે વપરાય છે તેના ગુણદોષનું મેં ઉપર ધ્યાન કર્યું છે. મશાલાનો હદ ઉપરાંતનો ઉપયોગ નિંદ્ય છે. જે લોકો વધુ પડતા મશાલા ખાય છે તે દયાને પાત્ર છે. એ મૂઢ લોકોને ખાવાની જ ગમ નથી હોતી. બાકી, યોગ્ય પ્રમાણમાં મશાલો

વપરાવાથી ખોરાકનો સ્વાદ વધે છે, પાચકરસો ઉપર તેની સારી અસર થાય છે એ નિઃસંશય છે.

આ ઉપરાંત આપણા ખોરાકમાં મેથિયાં, રાઈતાં, મહો, ચટણી વગેરેને પણ સ્થાન મળેલું છે. ભોજનમાં છયે રસો લેવા જોઈએ એમ આયુર્વેદ માને છે. હું માનું છું કે ચટણી, રાઈતાં, મુરબ્બા વગેરે વાપરવાથી જરા પણ નુકસાન થતું નથી. યુરોપિયન લોકો સરકા (Vinegar)નો ઉપયોગ કરે છે. સરકામાં ઍસેટિક ઍસિડ હોય છે. આપણે ખટાસ તરીકે અથાણાં, મહો, ચટણી વગેરેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દહીંમાં સરણ, કાકડી, દ્રાક્ષ, કાંદા વગેરે નાખીને આપણે રાઈતું બનાવીએ છીએ. આ ખટાશપ્રચૂર વસ્તુઓ આપણા પૂર્વજોએ આટલી બધી કેમ વપરાશમાં લીધી હશે એ વિચક્ષણ મનુષ્યોને મન જરૂર પ્રશ્ન ઊઠે. મારી પોતાની માન્યતા એવી છે કે ચટણી, રાઈતાં, અથાણાં વગેરે અમ્લ પદાર્થોની શરીરને જરૂર છે. આપણું લોહી અમ્લપ્રતિયોગી (alkaline) છે. લોહીનો આ ગુણ નષ્ટ થાય અર્થાત્ તેમાં ખટાશ વધી જાય તો અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય. વનસ્પતિજન્ય લવણો અને અમ્લ પદાર્થો પચનાવસ્થામાં લવણ (salts) રૂપમાં રૂપાંતરિત થઈને લોહીને અમ્લપ્રતિયોગી રાખવામાં સારી સહાય કરે છે. ઉદ્‌ભિજ્જ (Vegetable) અમ્લ દ્રવ્યો લોહીને અમ્લપ્રતિયોગી રાખવા માટે ઉપયોગી છે. લીંબુ આથી જ રક્તશોધક અને ઉપયોગી મનાય છે. આ ખાટી ચીજોમાં ખાંડ, ગોળ વગેરે મિષ્ટ પદાર્થો પણ આવે છે. ભોજનનો સ્વાદ વધારવા ઉપરાંત પાચનક્રિયાને ઉત્તેજિત કરવામાં પણ સારો ભાગ ભજવે છે. ચટણી, દહીં વગેરેમાં વિટામિન્સ (ખાદ્યપ્રાણ) તો છે જ પરંતુ તે ઉપરાંત આ ખાદ્યપદાર્થો લાલાસ્રાવ વધારનાર છે. એટલે આપણા ધાન્યાહારીઓના સ્ટાર્ચવિશિષ્ટ ખોરાકને પચવવામાં તે સારો ભાગ ભજવે છે. ચટણી, મહો, મેથિયાં વગેરે લાલાસ્રાવવર્ધક છે, દીપનપાચન છે,

ક્ષુધાવર્ધક છે, વાતઘ્ન છે. દહીં તો ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે જ એમાં તો બે મત છે જ નહિ. આ દહીંમાં લીલા પદાર્થો—આદુ, કોથમીર, સૂરણ, દ્રાક્ષ, મરચાં, સાકર વગેરે નાખીને મઠો બનાવી ખાવાથી સોનું ને સુગંધ ભેગાં મળે છે. ખોરાકમાં–asthetics–સૌંદર્યશાસ્ત્રને પણ સ્થાન છે જ. આ ચીજો આપણી થાળીઓને શોભાવે છે, આપણા પાચકરસોના સ્રાવોને વધારે છે, પોષકતત્ત્વોને લીધે પોષણક્રિયામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. હું આશા રાખું છું ગૂજરાતના લોકો મશાલાઓના વિવેકપુરઃસર ઉપયોગને પીછાનશે તો આહારશાસ્ત્રની ખીલવણીમાં યોગ્ય ફાળો તેઓ જરૂર આપશે જ. વિવિધ વાનીઓની આપણને જરૂર છે. ગુણ અને સ્વાદ બન્નેના સહકાર વિના ચાલવાનું નથી જ. મશાલાઓનું પૃથક્કરણ નીચે આપ્યું છે:

મશાલાઓનું પૃથક્કરણ

દર ૧૦૦ આઉન્સ તોલા દીઠ	ભેજ %	% પ્રોટીન	% ચરબી	% ખનીજ ક્ષારો	% રેષા	% કાર્બોહાઈડ્રેટ	% કેલ્શીયમ	% ફોસ્ફરસ	લોહ (મિલિગ્રામ)	% કેલરીઝ	વિટા. એ કે કેરોટીનઃ ઈન્ટરનેશનલ યુનિટસમાં	બી ૧ ઈન્ટ. યુનિ.	બી ૨ ઈન્ટ. યુનિ.	સી (મિલિગ્રામમાં)
અજમો	૮·૯	૧૫·૪	૧૮·૧	૭·૧	૧૧·૯	૩૮·૬	૧·૪૨	૦·૩૦	૧૪·૬	૩૭૯	–	–	–	–
સુંઠ-આદુ	૮૦·૯	૨·૩	૦·૯	૧·૨	૨·૪	૧૨·૩	૦·૦૨	૦·૦૬	૨·૬	૬૮	કે. ૬૭	–	–	૬
આંબલી (કેલેલી)	૨૦·૯	૩·૧	૧·૦	૨·૯	૫·૬	૬૬·૫	૦·૧૭	૦·૧૧	૧૦·૯	૨૮૭	કે. ૧૦૦	–	–	૩
ઇલાયચી	૨૦·૦	૧૦·૨	૨·૨	૫·૪	૨૦·૧	૪૨·૧	૦·૧૩	૦·૧૬	૫·૬	૨૨૯	–	–	–	–
જાવંત્રી	૧૫·૯	૬·૫	૨૪·૪	૧·૬	૩·૮	૪૭·૮	૦·૧૮	૦·૧૦	૧૨·૬	૪૩૭	–	–	–	–
જીરુ	૧૧·૯	૧૮·૭	૧૫·૦	૫·૮	૧૨·૦	૩૬·૬	૧·૦૮	૦·૪૯	૩૧·૦	૩૫૬	કે. ૮૭૦	–	–	૩
ધાણા	૧૧·૨	૧૪·૧	૩૬·૧	૪·૪	૩૨·૬	૨૧·૬	૦·૬૩	૦·૩૭	૧૭·૯	૨૮૮	કે.૧૫૭૦	–	–	સહેજ
બીડી પીપર	૧૨·૯	૧૧·૫	૬·૮	૪·૪	૧૪·૯	૪૯·૫	૦·૪૬	૦·૨૦	૧૬·૮	૩૦૫	–	–	–	–

દર ૧૦૦ ગ્રામ=૮॥ તોલા દીઠ	% ભેજ	% પ્રોટીન	% ચરબી	% ખનીજ ક્ષારો	% રેષા	% કાર્બોહાઈડ્રેટ	% કેલ્શીયમ	% ફોસ્ફરસ	લોહ (મિલિગ્રામ)	% કેલરીઝ	વિટા. એ કે. (કેરોટીન ઇન્ટરનેશનલ યુનિટમાં)	બી ૧ ઈન્ટ. યુનિ	બી ૨ ઈન્ટ. યુનિ	સી (મિલિગ્રામમાં)
લીલાં મરચાં	૮૨·૬	૨·૯	૦·૬	૧·૦	૬·૮	૬·૧	૦·૦૩	૦·૦૮	૧·૨	૩૧	કે. ૪૫૪	–	–	૧૧૧
સૂકાં મરચાં	૧૦·૦	૧૫·૯	૬·૨	૬·૧	૩૦·૨	૩૧·૬	૦·૧૬	૦·૩૭	૨·૩	૨૪૬	કે. ૫૭૬	–	–	૫૧
મેથી (સૂકી)	૧૩·૭	૨૬·૨	૫·૮	૩·૦	૭·૨	૪૪·૧	૦·૧૬	૦·૩૭	૧૪·૧	૩૩૩	કે. ૧૬૯	–	–	–
રાઈ	૮·૫	૨૨·૦	૩૯·૬	૪·૨	૧·૮	૨૩·૯	૦·૪૯	૦·૭૦	૧૭·૯	૫૪૦	કે. ૨૭૦	–	–	સાદૃશ્ય
લવિંગ	૨૩·૩	૫·૨	૮·૯	૫·૨	૯·૫	૪૭·૯	૦·૭૪	૦·૧૦	૪·૯	૨૯૩	–	–	–	–
લસણ	૬૨·૮	૬·૩	૦·૧	૧·૦	૦·૮	૨૯·૦	૩·૦૩	૦·૩૧	૧·૩	૧૪૨	–	–	–	૧૩
હળદર	૧૩·૧	૬·૩	૫·૧	૩·૫	૨·૬	૬·૪	૦·૧૫	૦·૨૮	૧૮·૬	૩૪૯	કે. ૫૦	–	–	–
હિંગ	૧૬·૦	૪·૦	૧·૧	૭·૦	૪·૧	૬૭·૮	૦·૬૯	૦·૬૫	૨૨·૨	૨૯૭	–	–	–	–

ગોળ

સુધારાના ધસારા સાથે ગોળનો વપરાશ બંધ થયો છે અને તેનું સ્થાન ખાંડે લીધું છે. આજ તો શિષ્ટ ગૃહોમાંથી ગોળનો વપરાશ જ સાવ બંધ થઈ ગયો છે. દાળમાં, કઢીમાં, શાકમાં હવે ગોળને બદલે ખાંડ નાખવાની 'ફેશન' પેઠી છે. ગોળ નાખવાથી કઢી, દાળ, શાકનો રંગ કાળો થઈ જાય એટલે દેખાવ માટે ખાંડ વપરાવા લાગી છે!

લાડુ, શીરો, પૂરણપોળી ઇત્યાદિ મિષ્ટાન્ન બનાવવામાં પણ હવે ગોળ વપરાવો બંધ થયો છે. શ્રેયને ત્યજીને આપણે પ્રેયને વળગ્યા છીએ. ગોળને છોડીને ખાંડનો વપરાશ વધવાના મૂળમાં આપણો મોહ જ કારણભૂત બન્યો છે.

આપણા દેશની પ્રાંતીય ભાષાઓ બંગાળી, હિંદી, મરાઠી ઇત્યાદિમાં 'આહાર' ઉપર જે પુસ્તકો લખાયેલાં છે તે સૌમાં ખાંડ (sugars) ઉપર લખવામાં આવ્યું છે. ગોળના ગુણદોષ કે તેમાં રહેલાં તત્ત્વો ઉપર કોઈએ કંઈ જ લખ્યું નથી. પશ્ચિમનાં પુસ્તકો ઉપર જ આપણે આપણી મદાર બાંધી છે એટલે આ જ સ્થિતિ હોય ને! હંમેશના નાસ્તામાં* જ્યાં ગોળનું સ્થાન હતું ત્યાં હવે 'ચા' ઘૂસી છે અને જ્યાં ઢગલાબંધ ગોળ પાકતો હતો ત્યાં હવે પરદેશથી લાખો ટન ખાંડ આવતી થઈ છે!

---

* Life and Experience of a Bengali Chemist Vol II, P. 334. લબ્ધપ્રતિષ્ઠ ચિકિત્સક ડૉ. નલિનીરંજન સેન., એમ. ડી. જણાવે છે કે બંગાળામાં સવારમાં ચણા અને ગોળનો નાસ્તો પ્રથમ થતો હતો (Gur-chhola). ધનિકો આ સાથે મલાઈ, દૂધ, ઘીનો ઉપયોગ કરતા હતા. જે વાત બંગાળને લાગુ પડે છે તે ગુજરાતને પણ લાગુ પડે છે. આજથી દાયકા પહેલાં ગુજરાતનાં ગામડાંમાં સર્વત્ર ગોળનો જ વપરાશ થતો હતો. ગોળનો વપરાશ જ્યારથી ઓછો થઈ સફેદ ખાંડનો વપરાશ વધ્યો છે ત્યારથી

આપણા ચિકિત્સકોને આપણા ખાદ્યપદાર્થોનું મુદ્દલેય જ્ઞાન નથી' એમ લાચારીથી કહેવું પડે છે. રિંગણાંના ગુણદોષ કોઈ એમને પૂછે તો તે નિરુત્તર થઈ જાય છે અથવા 'વૈદ્યને પૂછો' એમ કહીને પતાવે છે. ગોળના ગુણ વિષે આપણું અજ્ઞાન જેવું તેવું નથી. આપણાં પ્રત્યેક શાકપાનના ગુણદોષ, પ્રત્યેક ખાદ્ય અને પેય પદાર્થોના ગુણદોષ આપણા ચિકિત્સકો જાણતા નથી તો પછી પૃથગ્જનોનું તો પૂછવું જ શું?

ગોળ શેરડીમાંથી બને છે. તાડખજૂરી, બીટ, ગાજર ઇત્યાદિમાંથી ગોળ બને છે પરંતુ આપણા દેશમાં મુખ્યત્વે શેરડીમાંથી જ ગોળ

મધુપ્રમેહ અને કેન્સર જેવા દારુણ રોગોનું પ્રમાણ પણ ખૂબ વધ્યું છે. લંડન યુનિવર્સિટીના રસાયન શાસ્ત્રના અધ્યાપક ડૉ. પ્લીમર કહે છે: "બાર્કર અને હોફમેનના આંકડા બતાવે છે કે આખી દુનિયામાં કેન્સર અને મધુમેહનું પ્રમાણ વધતું જાય છે અને તેની સાથે સાથે એટલા જ પ્રમાણમાં મેંદો અને ખાંડ વધારે ખવાતાં થયાં છે. આવા આહારમાં વિટામિન 'બી'ની ખામી હોય છે એટલે તેમાંથી જે દરદનાં પ્રારંભિક ચિહ્નો દેખાય છે તે આખરે કેન્સર કે મધુમેહનું રૂપ ધારણ કરે એવો સંભવ રહે છે, અને છતાં આપણે આ દેશમાં સરકારની મદદથી ખાંડનાં કારખાનાં ઊભાં કરીએ છીએ! આપણે આખી શેરડી કે આખાં બીટરૂટ ખાવાં જોઈએ, તૈયાર ખાંડ ખાવી યોગ્ય નથી. ખાંડ બનાવતાં જે કુંચા ફેંકી દેવામાં આવે છે તેની જ આપણને જરૂર હોય છે... જો મેંદાને બદલે આખા ઘઉંનો લોટ ખાઈએ અને આહારમાંથી મેંદો અને ખાંડનું પ્રમાણ ઘટાડીએ તો આખી પ્રજાનાં આહારમાં વિટામિન 'બી'ની જરાયે ખામી ન રહે. તૈયાર સફેદ ખાંડ એ સ્વાભાવિક ખોરાક નથી."

ગોળ મળે છે તે પણ ૯૫ ટકા સેળભેળવાળો હોય છે એમ અનુભવી વિદ્વાનો કહે છે. ગોળમાં ભેજ વિશેષ રહે (વજન વધારવા માટે) એટલાં માટે તેમાં સોડા ભેળવવામાં આવે છે. વજન માટે ચણાનો લોટ પણ ભેળવવામાં આવે છે. આ સ્થિતિ મીટાવવા સખત પગલાં સરકાર તરફથી લેવાવાં જોઈએ.

બનાવવામાં આવે છે એટલે પ્રથમ આપણે શેરડીના ગુણદોષ ઉપર ઊડતી નજર નાખીને પછી ગોળના નિર્વાચન ઉપર આવીશું.

વાગ્ભટ—' અષ્ટાંગ હૃદય 'નો કર્તા—કહે છે :

> इक्षोः रसो गुरुः स्निग्धो बृंहणः कफमूत्रकृत् ।
> वृष्यः शीतोऽस्रपित्तघ्नः स्वादुपाकरसो सरः ॥

અર્થ—શેરડીનો રસ ગુરુ, સ્નિગ્ધ, પુષ્ટિ આપનાર, કફ કરનાર અને પેશાબને સાફ લાવનાર છે, બલપ્રદ છે, ઠંડા છે, રક્ત અને પિત્તના રોગો મટાડનાર છે, રેચક છે, રસમાં અને વિપાકમાં મધુર છે.

ગ્રંથકર્તાએ રસ વાયુકર્તા છે કે વાયુને જીતનાર છે એ વિષે કંઈ કહ્યું નથી, પરંતુ ટીકાકાર અરુણદત્ત કહે છે કે દ્રવ્ય સ્નિગ્ધ, બૃંહણ, વૃષ્ય અને મધુરાદિ ગુણયુક્ત હોય તે દ્રવ્ય વાયુનો નાશ કરનાર જ હોય. અર્થાત્ શેરડીનો રસ વાયુને જીતનાર છે. અષ્ટાંગ સંગ્રહકાર (આ મહાગ્રંથના લેખક પણ વાગ્ભટ જ છે એમ ઘણા વિદ્વાનો માને છે.) કહે છે કે : ' वृष्यः शीतः पवनजित् भुंक्ते वातप्रकोपनः ' અર્થાત્ શેરડીનો રસ ટોનિક છે, ઠંડો છે, વાયુને જીતનાર છે પરંતુ ખાધા પછી પીવાથી તે વાયુનું પ્રકોપન કરનાર છે. ખરનાદ પણ કહે છે કે, " શેરડીનો રસ બૃંહણ એટલે પુષ્ટિકૃત, ચક્ષુષ્ય એટલે આંખને હિતકર અને વાતલ હોઈ આફરો કરનાર છે.

શેરડીનાં મૂળ આગળના ભાગનો રસ અત્યંત મીઠો હોય છે. મધ્યભાગમાં મધુર હોય છે અને છેડાવાળા ભાગમાં ખારાશ પડતો રસ હોય છે એમ સુશ્રુત કહે છે અને તે વાત ઘણાએ અનુભવી પણ હશે, યંત્રથી જે રસ કાઢવામાં આવે છે તેમાં તો શેરડીનું આખું જ સાંઠું પીલાય છે એટલે શેરડીનો સંચામાં કાઢેલો રસ બહુ મીઠો લાગતો નથી, કારણ કે, તેમાં છેડાના ભાગમાં રહેલો લવણ રસ મળેલો હોય

છે. શેરડીની ખરી મઝા દાંતે કાપીને ખાવામાં છે અને એથી જ વાગ્ભટ કહે છે કે 'दंतपीडितः शर्करासमः' દાંતે કાપીને ખાવાથી શેરડી સાકર જેવી મીઠી લાગે છે.

આયુર્વેદના ગ્રંથો ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ, ભાવપ્રકાશ વગેરેમાં શેરડીની અનેક જાતોનો ઉલ્લેખ મળી આવે છે. પૌંડ્રક, વાંશિક, શતપર્વા, કાંતાર, નૈપાલ, ભીરુક, શતપોરક, તાપસેક્ષુ, કાષ્ઠેક્ષુ, સૂચિપત્રક, દીર્ઘપત્ર, નીલપોર, કોપકૃત્ ઇત્યાદિ શેરડીની જાતો અને તે પ્રત્યેકના વિવિધ ગુણદોષની વિશદ ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આપણે આ બધું છોડી દઈ હવે ગોળ ઉપર આવીશું.

સુશ્રુત ગોળના ગુણ નીચે મુજબ આપે છે:

"गुडः सक्षारमधुरो नातिशितः स्निग्धो मूत्ररक्तशोधनो नातिपित्तजित् वातघ्नोमेदः कृमिकफकरो बल्यो वृष्यश्च ॥" सू. स्था. अ. ४६-१६०. અર્થાત્ ગોળ સહેજ ક્ષારયુક્ત મધુર રસવાળો છે. તે બહુ ઠંડો નથી, તે સ્નિગ્ધ છે, મૂત્ર અને રક્તનું શોધન કરનાર છે. (મૂત્રાશયના વિકારોમાં ગોળ સારો છે. લોહી બગડયું હોય તેને માટે પણ ગોળ સારો છે.) પિત્તને જીતવામાં તે અતિ બલવાન નથી, અર્થાત્ ગોળ અતિશીત નથી એટલે અતિ પિત્તજિત્ પણ નથી. પરંતુ સહેજ પિત્ત જીતનાર છે. ગોળ વાયુનો નાશ કરનાર છે, મેદ વધારનાર છે, કૃમિ અને કફને કરનાર છે, શક્તિ આપનાર અને પુરુષાતન આપનાર છે.

ઉપર જે ગોળના ગુણો કહ્યા છે તે અનિર્મળ ગોળના છે અર્થાત્ અતિસ્વચ્છ બરફી જેવા સફેદ ગોળના આ ગુણ નથી. અતિનિર્મળ ગોળના ગુણો સુશ્રુતના મત પ્રમાણે 'पित्तघ्नो मधुरः शुद्धो वातघ्नो असृक्प्रसादकः' ખૂબ જ સ્વચ્છ ગોળ પિત્તને હણનાર, મધુર, વાતઘ્ન, અને લોહી સાફ કરનાર છે. ગોળ ઘણી જાતના આવે છે. કેટલાક રાબ જેવા માટલામાં ભરાઈને આવે છે, કેટલાક રવાદાર સહેજ ઘટ્ટ

આવે છે, કેટલાક કાળા, લાલ રંગના, જ્યારે કેટલાક બરફી જેવા કઠન અને સુંદર પણ આવે છે. ગોળ જેમ વધુ નિર્મળ તેમ તે ખાવા માટે સારો. માટલામાં જે ઢીલો રેલા ઊતરે એવો ગોળ આવે છે તે આયુર્વેદાચાર્યો જેને 'ફાણિત' કહે છે તે જાત છે. ભાવમિશ્ર કહે છે:

इक्षोः रसस्तु यः पक्वः किंचिद्गाढो बहुद्रवः ।
स एव इक्षुविकारेषु ख्यातः फाणितसंज्ञया ॥

આ ફાણિતને ચરકે 'ક્ષુદ્રગુડ' કહ્યો છે. ચરક ટીકાકારે ક્ષુદ્રગુડનો પરિચય 'असितगुडः' એવો આપ્યો છે, અર્થાત્ કાળા રંગનો, રેલા ઊતરે એવો જે ગોળ તે ક્ષુદ્રગુડ અથવા ફાણિત અને આવા ગોળનો ગુણ, વાગ્ભટના મત પ્રમાણે, "પચવામાં ભારે, અભિષ્યન્દિ (રસવહન કરનાર શિરાઓના માર્ગને રૂંધનાર) વાત, પિત્ત અને કફ આ ત્રણેય દોષોને કોપાવનાર, અને મૂત્રશોધક છે." 'फाणितं गुर्वभिष्यन्दि चयकृन्मूत्रशोधनम्' (વાગ્ભટ) અર્થાત્ આવો ગોળ ખાવામાં ન લેવો જોઈએ. ખૂબ જ નિર્મળ થઈ ગોળ જ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ.

વળી તરતનો એટલે નવો ગોળ ખાવાના ઉપયોગમાં ન લેવો જોઈએ. સુશ્રુત કહે છે કે सपुराणोऽधिकगुणो गुडः पथ्यतमः स्मृतः ॥ અર્થાત્, ગોળ જેમ જૂનો-પુરાણો તેમ તે ખાવામાં ખૂબ જ સારો છે. નવો ગોળઃ गुडो नवः कफश्वासकासक्रिमिकरो ऽग्निकृत । કફ કરનાર, શ્વાસ કરનાર, ઉધરસને ઉત્પન્ન કરનાર, કૃમિ ઉત્પન્ન કરનાર અને જઠરાગ્નિ તેજ કરનાર છે* એમ ભાવમિશ્ર કહે છે. બધા જ આચાર્યો આ મતના છે કે નવો ગોળ ખાવામાં કફ કરનાર છે જ્યારે જૂનો

* જૂનો ગોળ अग्निपुष्टिकृत्, અર્થાત્ જઠરાગ્નિની પુષ્ટિ કરનાર છે એમ કહીને નવા કરતાં જૂનો ગોળ વધુ જઠરાગ્નિ પ્રદીપક છે એ બતાવેલું છે. વાગ્ભટ નવા ગોળને જઠરાગ્નિ મંદ કરનાર તરીકે ઓળખાવે છે.

ગોળ ખાવામાં સારો છે–પથ્ય છે. બેત્રણ વર્ષનો જૂનો ગોળ હમેશાં ખાવાના ઉપયોગમાં લેવો હિતાવહ છે. વાગ્ભટ કહે છે કે જૂનો ગોળ હૃદયને હિતકર છે અને ખાવામાં સદા પથ્ય છે; જ્યારે નવો ગોળ કફ કરનાર અને જઠરાગ્નિને મંદ પાડનાર છે (વાગ્ભટ–સૂ. સ્થા. અ. ૫).

ચરક કહે છે કે ગોળ 'प्रभूतक्रिमिमज्जासृग्मेदोमांसकरो गुडः।' અર્થાત્ જૂનો ગોળ મજ્જા, લોહી, મેદ અને માંસને ખૂબ વધારનાર છે. સાથેસાથે ગોળ બહુ ખાવાથી કરમ (કૃમિ) થાય છે એમ પણ તે કહે છે. જે દ્રવ્ય લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જાને ખૂબ વધારનાર છે તે શરીરને હષ્ટપુષ્ટ બનાવે (प्रथयति पुष्टत्वं) અને દીર્ઘ આયુષ્ય આપે એમાં શી નવાઈ?

આધુનિક વિજ્ઞાનની સહાયથી હવે આપણે ગોળના આ ગુણોને પુષ્ટ કરીશું.

પંજાબના પબ્લિક હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટના રસાયણશાસ્ત્રીએ ગોળનું પૃથક્કરણ નીચે મુજબ આપ્યું છે.

સુક્રોઝ	૬૩	ટકા
ફ્રુક્ટોઝ	૧૯	,,
અદ્રાવ્ય દ્રવ્યો	૩	,,
ભેજ	૧૨	,,
ક્ષારો	૩	,,

શેરડીના રસમાં બે જાતની ખાંડ હોય છેઃ (૧) સુક્રોઝ* અને (૨) ગ્લુકોઝ.× જેમ ગોળ સારો તેમ તેમાં સુક્રોઝનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. સુક્રોઝને લીધે ગોળનો દેખાવ છૂટો છૂટો, સ્વાદદાર અને મૃદુ

* સુક્રોઝ = ઈક્ષુશર્કરા.

× ગ્લુકોઝ = શીઘ્ર પચી જનાર એક જાતની ખાંડ.

લાગે છે. સુક્રોઝને લીધે ગોળ ખાટો પડી વાસ મારી જતો નથી. વધુ પડતા ગ્લુકોઝના ભાગથી ગોળ ખાટો પડે છે અને વાસ મારે છે. સુક્રોઝનો ભાગ ઝાઝો હોય અને ગ્લુકોઝનો ભાગ જેમ થોડો હોય તેમ તે ગોળ ઉત્તમ જાતનો ગણાય છે.

શેરડી કાચી હોય ત્યારે તેમાં ગ્લુકોઝ વધારે હોય છે. પાકી શેરડીમાં સુક્રોઝ વધારે હોય છે. માટે પાકટ શેરડીને જ વાઢી તુરત જ તેનો રસ કાઢી, ગોળ બનાવવો જોઈએ. રસને વધુ વખત સુધી રાખી મૂકવાથી રસ ખાટો થઈ જાય છે એટલે તેમાં ગ્લુકોઝનો ભાગ વધુ થાય છે અને પરિણામે ગોળનો સ્વાદ બગડી જાય છે.

ખાતરને લીધે પણ સુક્રોઝ અને ગ્લુકોઝના પ્રમાણમાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. શેરડી વાઢીને, ઘણી વાર સુધી સાંઠા ચીચોડામાં પડી રહેવાથી પણ રસ ખાટો થઈ જાય છે.

ખાતરને લીધે પણ સુક્રોઝ અને ગ્લુકોઝના પ્રમાણમાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. શેરડી વાઢીને, ઘણીવાર સુધી સાંઠા ચીચોડામાં પંડી રહેવાથી પણ રસ ખાટો થઈ જાય છે.

ફ્રુકટોઝ એટલે ફલશર્કરા. ઉપરના પૃથક્કરણમાં આપણે જોઈએ છીએ કે ગોળમાં ૮૩ ટકા ખાંડ છે. તેમાં સુક્રોઝ અને ફ્રુકટોઝ લગભગ ૩ અને ૧ના પ્રમાણમાં છે. આ બન્ને જાતની ખાંડો શરીરમાં શી રીતે મળે છે તે આપણે હવે જોઈશું.

વિજ્ઞાનવેત્તાઓએ ખાંડના ત્રણ વિભાગો પાડેલા છે :

(૧) એક શર્કરા (મૉનો સેકેરીડ્ઝ); (૨) દ્વિશર્કરા (ડાઈ-સૅકેરીડ્ઝ) અને; (૩) બહુશર્કરા (પૉલી સૅકેરીડ્ઝ).

એકશર્કરા વિભાગમાં દ્રાક્ષશર્કરા Dextrose (ડેક્ટ્રોઝ), ફલ-

શર્કરા (ફ્રુકટોઝ) અને દુગ્ધશર્કરાનું એક ઉપાદાન (ગેલેકટોઝ) આટલાનો સમાવેશ થાય છે. આ ત્રણેય જાતની શર્કરાઓ લોહીમાં તરત જ ભળી જાય છે. અર્થાત્ આને પચાવવા માટે પાચનયંત્રને કંઈ પણ ખાસ તકલીફ પડતી નથી.

દ્વિશર્કરા વિભાગની શર્કરાઓમાં ઇક્ષુશર્કરા (સુક્રોઝ) આદિનો સમાવેશ થાય છે. આ જાતની શર્કરાઓ કે ખાંડનું શરીરમાં પરિશોષણ એક શર્કરા પેઠે તુરતમાં થઈ જતું નથી, પરંતુ આને એક શર્કરામાં પરિણમવું પડે છે અને પાચનયંત્રોને ખૂબ શ્રમ પચા પછીથી જ શરીરમાં તે શોષાઈ શકાય છે. આ જાતની ખાંડ પાણીનું એક પરિમાણુ (મોલેક્યુલ) પાચનક્રિયા વખતે લે છે ત્યારે જ શરીરમાં પચવા યોગ્ય બને છે. આ શર્કરા પાચન (Hydrolysis) આંતરડામાં 'ઇન્વરટેઝ' નામનો એક પાચક રસ (એન્ઝાઈમ) હોય છે તે થકી જ થાય છે.

ગોળમાં ૩ ભાગ ઇક્ષુશર્કરા અને ૧ ભાગ ફલશર્કરા છે એ આપણે ઉપર જોઈ ગયા છીએ. ફલશર્કરા એ એકશર્કરા વિભાગની ખાંડ હોઈ તુરત જ શરીરમાં પાચન થાય છે અર્થાત્ ગોળમાં ૧૯ ટકા જેવડો ફલશર્કરાનો ભાગ છે જે વિના પરિશ્રમે શરીરમાં પચી જાય છે.

શેરડીની ખાંડમાં તો મુખ્ય ભાગ જ સુક્રોઝનો હોય છે. આ સુક્રોઝનો દ્વિશર્કરામાં સમાવેશ થાય છે. આ દ્વિશર્કરાને પચાવવામાં શરીરને ઠીકઠીક પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે અર્થાત્ ખાંડ પચાવતાં શરીરયંત્રને પરિશ્રમ પડે છે, ત્યારે ગોળ પચાવતાં એટલો પરિશ્રમ પડતો નથી. આ જ કારણથી ગોળ ખાવાથી તુરત જ થાક ઊતરી જાય છે અને શરીરનો ઘસારો ભરપાઈ થાય છે. સુવાવડમાં ગોળની રાબડી આપવાનું કારણ આ જ છે. ગોળ સહેલાઈથી પચી જાય છે અને થાકને દૂર કરી તાઝગી બક્ષે છે. આજકાલ ન્યુમોનિયા, સૂતિકા-

જ્વર, સૂતિકાની આંચકી (એકલેમ્પ્સીઆ) વગેરે દારુણ રોગો જેમાં શરીરને ઘણો જ ઘસારો લાગે છે તેમાં 'ગ્લુકોઝ' આપવામાં આવે છે. એનું કારણ ગ્લુકોઝ શરીરનો ઘસારો દૂર કરી શરીરને રોગક્ષમતા બક્ષે છે. ગોળ જોતજોતામાં પચી જઈ છેવટે ગ્લુકોઝમાં જ પરિણમે છે. ગ્લુકોઝને બદલે ગોળ આપી શકાય.

આ ઉપરાંત કનુરના ન્યુટ્રીશન રીસર્ચના ડિરેક્ટર તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલું ગોળનું નીચેનું પૃથક્કરણ પણ ધ્યાનાર્હ છે:

(ટકા દર ૧૦૦ ગ્રામમાં)

ભેજ	૩.૯૩
નત્રિલ (પ્રોટિન)	૦.૩૬
ઇથર એક્ષ્ટ્રેકટીવ્ઝ	૦.૦૬
ખનિજ ક્ષારો	૦.૬૨
કર્બોદિત પદાર્થો	૯૫.૦૩
ચૂનો (કેલ્શિયમ્)	૦.૦૭૫
ફોસ્ફરસ	૦.૦૩૮
લોહ	૦.૦૧૧

લોહ, ફોસ્ફરસ અને કેલ્શિયમ્ કાર્બનરસાયન [organic] રૂપમાં ગોળમાં છે. આ ત્રણેય તત્ત્વો શરીરમાં અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ નજીવું દેખાતું ઉપરોક્ત તત્ત્વોનું પ્રમાણ શરીર માટે અત્યંત હિતાવહ છે. લંબાણભયથી આ તત્ત્વોના અભિશોષણ વિષયની સૂક્ષ્મતામાં ઊતરવું યોગ્ય ધાર્યું નથી. ૧ અધોળ ગોળ ૧૦૦ કેલોરીઝ ઉષ્માશક્તિ આપે છે.

તાડનો ગોળ મહાત્માજીના પ્રતાપે ગૂજરાતમાં થવા લાગ્યો છે. છૂટથી હજી તે વેચાતો મળી શકતો નથી. બાકી, શેરડીના ગોળ કરતાં

તાડગોળ ગુણની દૃષ્ટિએ ચઢિયાતો છે. સ્વાદમાં પણ એ સારો લાગે છે. મધુમેહીઓ પણ આ ખાઈ શકે છે એવા એના ગુણો છે.

આજે જે સફેદ બારતા જેવી પૉલિશ્ડ ખાંડ ખાઈએ છીએ તે એક તદ્દન નકામો, અનેક રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ છે. જ્યારથી હિંદમાં આ ખાંડનો વપરાશ વધ્યો છે ત્યારથી આ રોગમાં આટઆટલા રોગો વધ્યા છે. મીઠી પેશાબનું તો આ મુખ્ય કારણ છે. ખાંડ ખાવી હોય તો પૉલિશ કર્યા સિવાયની ભાવનગરી સાકર ખાવી ઠીક છે.

સાંગલી અને કોલ્હાપુરનો ગોળ બહુ સુંદર આવે છે. સુરત જિલ્લામાં અમલસાડ બાજુ પણ ગોળ બનાવવામાં આવે છે. જે માટલામાં આવે છે. આવો શુદ્ધ ગોળ જ ખાવામાં લેવો જોઈએ. આજની ખાંડ તો એક બલા છે.

વળી, આ ઉપરાંત ગોળમાં અલ્પ પ્રમાણમાં 'એ' અને 'બી' નામનાં બે વિટામિન્સ* છે, જે ગોળની મહત્તાની સ્થાપનામાં ઓર જ વધારો કરે છે. આ વિટામિનના યુગમાં 'એ' અને 'બી' વિટામિનનું મૂલ્યાંકન ઓછું નથી.

ઉપસંહાર

૧. ખાંડ કરતાં ગોળ વિશેષ સુપાચ્ય છે.

૨. પાચનયંત્રને ખાંડ પચાવતાં ખૂબ શ્રમ ઉઠાવવો પડે છે જ્યારે ગોળ સહેલાઈથી પચી જાય છે.

૩. ગોળમાં ખનિજ ક્ષારો છે.

---

* શ્રી ચુનીલાલ બસુકૃત બંગાળી પુસ્તક 'ખાદ્ય'માં વિટામિન 'બી' સારા પ્રમાણમાં, જ્યારે ચોપ્રાની ફાર્માકોપીઆમાં 'V. L.' સ્વલ્પ પ્રમાણમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. 'એ'નો તો ઉલ્લેખ જ નથી.

૪. ગોળમાં કૅલ્શિયમ્, લોહ અને ફોસ્ફરસ છે.

૫. ગોળમાં વિટામિન 'એ' અને 'બી' છે.

૬. ગોળ એ કર્બોદિત [કાર્બોહાઈડ્રેટ] છે અને કર્બોદિત શરીરના ગઠનમાં, કાર્યશક્તિ અર્પવામાં અતિ મહત્ત્વનાં છે એમ વિદ્વાનોના અનેક અખતરાઓથી સિદ્ધ થયેલું છે.

૭. ગોળ શરીરનો થાક ઉતારવામાં લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે.

૮. ગોળમાં ઉષ્માશક્તિ અર્પવાનો ગુણ છે.

૯. ગોળ રેચક છે, પેશાબ સાફ લાવનાર છે, રક્તશુદ્ધિ કરનાર છે, ટૉનિક છે.

આયુર્વેદના આચાર્યોનાં મંતવ્યોને આધુનિક વિજ્ઞાન પરિપુષ્ટ કરે છે એ જાણી આપણા આચાર્યોની દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે આપણને અભિમાન થાય છે. આયુર્વેદના આચાર્યે તો નીચેનો શ્લોક ગાઈ ગોળની અપૂર્વ પ્રતિષ્ઠા કરી છે:

श्लेष्माणमाशु विनिहन्ति सहार्द्रकेण
पित्तं निहन्ति च तदेव हरीतकिभिः
शुंठ्या समं हरति वातमशेषमित्थं
दोषत्रयक्षयकराय नमो गुडाय ॥

(भावमिश्र)

અર્થ—આદુ સાથે ગોળ કફને જલદી હણી નાંખે છે, હરડે સાથે ગોળ પિત્તનો નાશ કરે છે. સુંઠ સાથે ગોળ વાયુને હણે છે. વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેય દોષોના નાશ કરનાર આ ગોળને નમસ્કાર હો !×

× પ્રથમ પ્રસિદ્ધ થયો 'લોકવાણી' વાર્ષિક : ૧૯૯૩-૯૪માં.

દૂધ અને તેની શક્તિ

આપણા દેશમાં અનેક જાતની ગંજાવર યોજનાઓ પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચી રહી છે. કરોડો રૂપિયાનું ખર્ચ આ યોજનાઓમાં થવાનું છે. થોડાં વર્ષ ઉપર ભોર કમિટીનો રિપોર્ટ બહાર પડયો હતો તેમાં હિંદુસ્તાનમાં ઠેર ઠેર નાનીમોટી હૉસ્પિટલો સ્થાપવી, તે માટે ડૉક્ટરો અને નર્સોની સંખ્યા વધારવી અને પ્રજાને વૈદ્યકીય રાહત આપવાની એમાં મોટીમોટી વાતો કહેવામાં આવી છે. કરોડોનું ખર્ચ આની પાછળ થવાનું છે. ઘણીયે યોજનાઓ પાછળ પુખ્ત વિચારનો અભાવ જોવામાં આવે છે. પરંતુ આજે તો આપણે બધાને યુરોપનું અનુકરણ કરવામાં જ દેશનો ઉત્કર્ષ લાગે છે, એટલે આ પ્રવાહને હમણાં કોઈ રોકી શકવાનું નથી. દેશના પ્રશ્નો પણ એટલા બધા જટિલ છે અને તે બધા તાબડતોબ ઉકેલ પણ માગે છે. પરિણામે ક્યાંથી શરૂઆત કરવી તે જ આ બધામાં વિસરી જવાય છે.

હૉસ્પિટલો વિના હમણાં દેશને ચાલશે, દેશને દવા પીતો બનાવવાની કંઈ જ જરૂર નથી. જ્યાં પેટમાં પૂરું અનાજ નથી પડતું ત્યાં વિલાયતી દવાઓ પેટમાં નાખીને પ્રજા શું કરશે? લંકામાં મેલેરિયાએ જે હાહાકાર વર્તાવ્યો હતો તે ઘણાને યાદ હશે. એ વખતે દેશદેશના નિષ્ણાતો આ માટે અહીં આવ્યા હતા. તેઓએ કહ્યું હતું કે કિવનાઇનના ડોઝો આપવા કરતાં લોકોને પેટ ભરીને ચોખાદાળ પૂરાં પાડો એટલે કિવનાઇનની ઝાઝી જરૂર નહિ રહે. આ છતાં હૉસ્પિટલોની યોજના હજી વિચારાય છે! પ્રજાજીવનમાં યોગ્ય આહારનો અભાવ છે અને આને

૪. ગોળમાં કૅલ્શિયમ્, લોહ અને ફૉસ્ફરસ છે.

૫. ગોળમાં વિટામિન ' એ ' અને ' બી ' છે.

૬. ગોળ એ કર્બોદિત [કાર્બોહાઈડ્રેટ] છે અને કર્બોદિત શરીરના ગઠનમાં, કાર્યશક્તિ અર્પવામાં અતિ મહત્ત્વનાં છે એમ વિદ્વાનોના અનેક અખતરાઓથી સિદ્ધ થયેલું છે.

૭. ગોળ શરીરનો થાક ઉતારવામાં લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે.

૮. ગોળમાં ઉષ્માશક્તિ અર્પવાનો ગુણ છે.

૯. ગોળ રેચક છે, પેશાબ સાફ લાવનાર છે, રક્તશુદ્ધિ કરનાર છે, ટોનિક છે.

આયુર્વેદના આચાર્યોનાં મંતવ્યોને આધુનિક વિજ્ઞાન પરિપુષ્ટિત કરે છે એ જાણી આપણા આચાર્યોની દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે આપણને અભિમાન થાય છે. આયુર્વેદના આચાર્યે તો નીચેનો શ્લોક ગાઈ ગોળની અપૂર્વ પ્રતિષ્ઠા કરી છેઃ

श्लेष्माणमाशु विनिहन्ति सहार्द्रकेण
पित्तं निहन्ति च तदेव हरीतकीभिः
शुंठ्या समं हरति वातमशेषमित्थं
दोषत्रयक्षयकराय नमो गुडाय ॥

(भावमिश्र)

અર્થ—આદુ સાથે ગોળ કફને જલદી હણી નાંખે છે, હરડે સાથે ગોળ પિત્તનો નાશ કરે છે. સુંઠ સાથે ગોળ વાયુને હણે છે. વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેય દોષોના નાશ કરનાર આ ગોળને નમસ્કાર હો !×

× પ્રથમ પ્રસિદ્ધ થયો ' લોકવાણી ' વાર્ષિક : ૧૯૯૩-૯૪માં.

દૂધ અને તેની શક્તિ

આપણા દેશમાં અનેક જાતની ગંજાવર યોજનાઓ પ્રજાનુ ધ્યાન ખેંચી રહી છે. કરોડો રૂપિયાનું ખર્ચ આ યોજનાઓમાં થવાનું છે. થોડાં વર્ષ ઉપર ભોર કમિટીનો રિપોર્ટ બહાર પડચો હતો તેમાં હિંદુસ્તાનમાં ઠેર ઠેર નાનીમોટી હોસ્પિટલો સ્થાપવી, તે માટે ડૉક્ટરો અને નર્સોની સંખ્યા વધારવી અને પ્રજાને વૈદકીય રાહત આપવાની એમાં મોટીમોટી વાતો કહેવામાં આવી છે. કરોડોનું ખર્ચ આની પાછળ થવાનું છે. ઘણીયે યોજનાઓ પાછળ પુખ્ત વિચારનો અભાવ જોવામાં આવે છે. પરંતુ આજે તો આપણે બધાને યુરોપનું અનુકરણ કરવામાં જ દેશનો ઉત્કર્ષ લાગે છે, એટલે આ પ્રવાહને હમણાં કોઈ રોકી શકવાનું નથી. દેશના પ્રશ્નો પણ એટલા બધા જટિલ છે અને તે બધા તાબડતોબ ઉકેલ પણ માગે છે. પરિણામે ક્યાંથી શરૂઆત કરવી તે જ આ બધામાં વિસરી જવાય છે.

હોસ્પિટલો વિના હમણાં દેશને ચાલશે, દેશને દવા પીતો બનાવવાની કંઈ જ જરૂર નથી. જ્યાં પેટમાં પૂરું અનાજ નથી પડતું ત્યાં વિલાયતી દવાઓ પેટમાં નાખીને પ્રજા શું કરશે? લંકામાં મેલેરિયાએ જે હાહાકાર વર્તાવ્યો હતો તે ઘણાને યાદ હશે. એ વખતે દેશદેશના નિષ્ણાતો આ માટે અહીં આવ્યા હતા. તેઓએ કહ્યું હતું કે કિવનાઈનના ડોઝો આપવા કરતાં લોકોને પેટ ભરીને ચોખાદાળ પૂરાં પાડો એટલે કિવનાઈનની ઝાઝી જરૂર નહિ રહે. આ છતાં હોસ્પિટલોની યોજના હજી વિચારાય છે! પ્રજાજીવનમાં યોગ્ય આહારનો અભાવ છે અને આને

લઈને જ અનેક રોગો લાગુ પડે છે, એ સાદી વાત તરફ ઘણાનું લક્ષ જતું નથી. પ્રજાજીવનને પાંગરવા–નવપલ્લવિત બનાવવા માટે–ધરમૂળથી વિચાર કરવાની જરૂર છે. આ વાત આજે વિસરાઈ ગઈ લાગે છે અને બીજી યોજનાઓ તરફ પ્રજાનું લક્ષ દોરાયું છે.

દૂધ-ભાવના

હિંદુસ્તાન એ ગામડાંનો દેશ છે, એમ બધા જ બોલે છે; પરંતુ ગામડાંની દુર્દશાનો ખ્યાલ ઘણા ઓછાને હશે. ગામ આખું ફરી જુઓ. કયાંયે પ્રફુલ્લ બાળકો કે સુંદર સ્ત્રી-પુરુષો આપણી નજરે ચડતાં નથી. આનું ખરું કારણ પ્રજાને ખાતાં નથી આવડતું તે છે, તેમ ખાવાનું મળતું નથી તે પણ છે જ. આપણે પ્રજાજીવનનું ઉત્થાપન કરવું હોય તો સૌથી પ્રથમ આપણાં બાળકોના આહારથી આપણે શરૂઆત કરવી રહી. હું પ્રધાન હોઉં તો પ્રજામાં દૂધ-ભાવના (Milk-consciousness) કેળવવા બધા યત્નો ગતિમાન કરું. ગામડાની પ્રત્યેક નિશાળમાં દરેક બાળકને રોજનું એક શેર સ્વચ્છ તાજું દૂધ આપવાની ગોઠવણથી હું શરૂઆત કરું. કોઈ કહેશે, કે ગામડાંમાં તો ઢોરો હોય છે એટલે ત્યાંના છોકરાં તો દૂધ પીતાં જ હશે. પરંતુ આ ભૂલ છે. ગામડાંમાં ભાગ્યે જ કોઈ બાળક દિવસભરમાં અધોં શેર દૂધ પીતું હશે. જેને ઘેર ૫-૫ શેર દૂધ ટંકે દોવાતું હોય છે ત્યાં પણ બાળકોને ભાગે માંડ ૦। શેર દૂધ આવે છે. પૈસા કમાવા માટે જ દૂધ વેચી દેવામાં આવે છે. કુટુંબમાં માબાપ, ભાઈબહેન કોઈ દૂધ પીતાં નથી. કોઈ જ ઘેર દૂધ વપરાતું હશે. આ સ્થિતિ ઘણાં ગામોમાં આજે પ્રવર્તી રહી છે. ઘણાં માબાપો કહે છે, કે છોકરાંને દૂધ જ ભાવતું નથી. દૂધને બદલે કસૂંબા જેવી ચા બાળકોને પાવામાં આવે છે. મેં ઘણી નિશાળોમાં જઈ બાળકો પાસેથી આ વાતની ખાતરી કરી છે. પરિણામે ગામડાંની નિશાળોમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ નિસ્તેજ, કાળા, ફિક્કા, સૂકલકડી શરીરવાળા જણાય છે.

મારું ચાલે તો ગામડાનું બધું જ દૂધ વેચાતું લઈને નિશાળે જતાં દરેક બાળકને ૧ શેર પાઈ દઉં! આ પ્રમાણે રાજ્ય–સ્ટેટ–પોતે દૂધ વેચાતું લઈ ને બાળકોને પાય એની અસર બાળકોનાં માતાપિતા અને તે ગામ તેમ જ આજુબાજુનાં ગામડાંમાં અદ્ભુત થાય. બાળકોનાં શરીર ઉપર દૂધની જે અસર દેખાવા માંડે તેનો ચેપ ચોતરફ ફેલાયા સિવાય રહે જ નહિ. માબાપો દૂધનું મહત્ત્વ સમજે અને આજુબાજુનાં ગામડાં–જ્યાં નિશાળ ન હોય–ત્યાં દૂધનો વપરાશ જરૂર વધે.

ગુજરાતમાં સામાન્ય માન્યતા એવી છે, કે ભેંસનું દૂધ ઉત્તમ. ગુજરાતનાં ઘણાં ગામડાંમાં, જેમને ઘેર ગાયો અને ભેંસો હોય છે, તે ગાયનું દૂધ ખાવામાં લેતા નથી. પૂછીએ ત્યારે કહે છે કે, "એ તો અમને ભાવે જ નહિ. પાણી જેવા દૂધમાં કસ પણ શો ?" હાંસોટ મહાલનાં ગામડાંમાં કોઈ લોક ગાયનું દૂધ ખાતા નથી. ચા પીનારા લોકો પણ ગાયના દૂધને પસંદ કરતા નથી. ''એની ચા સારી નથી.' એમ તેઓ કહે છે, આપણી બહેનો પણ એમ જ કહે છે કે ગાયના દૂધની ચા સારી થાય જ નહિ.

ગાયનું દૂધ

આ માન્યતા આપણું ઘોર અજ્ઞાન દર્શાવનાર છે. ભેંસનું દૂધ ઘટ્ટ છે માટે ગાયના પાતળા દૂધ કરતાં એ સારું આ એક જ વાત તેઓએ પકડી લીધી છે. વળી અત્યાર સુધી આપણા કેળવાયલાઓ પણ ભેંસના દૂધમાં ચરબીનું પ્રમાણ(બટર કન્ટેન્ટ) વિશેષ હોવાથી ગાયના કરતાં તે દૂધ ચડિયાતું છે એમ બોલતા અને ગાયના દૂધની પ્રશંસા કરનારને લાગણીપ્રધાન માનતા.

ભેંસના દૂધમાં ચરબીનું પ્રમાણ વિશેષ છે એ વાત સાચી છે, પરંતુ એમાં વિટામિન્સ મુદ્દલ નથી એમ કહીએ તો ચાલે. ભેંસના

દૂધમાંથી બનાવેલ ઘીમાં પણ વિટામિન્સનું પ્રમાણ લગભગ નહિ જેવું છે. જ્યારે ગાયના દૂધમાં તેમ જ તેના ઘીમાં ભેંસના દૂધ કરતાં નવગણાં વિટામિન્સ છે. ગાયના દૂધનો તેમ જ ઘીનો રંગ સહેજ પીળાશ પડતો છે, એ સૌના અનુભવની વાત છે. આ પીળા રંગનું કારણ તેમાં રહેલ ગાજરરંગી પદાર્થ, જેને અંગ્રેજીમાં કેરોટીન (કેરટ એટલે ગાજર. ગાજર જેવો રંગ કેરોટીનનો હોય છે એટલે આ નામ છે) કહે છે તે છે. આ કેરોટીનમાંથી જ શરીરની ધાતુઓ વિટામિન ' એ ' બનાવે છે–અર્થાત્ વિટામિન ' એ ' જે અનિમૂલ્યવાન વિટામિન ગણાય છે તે આપણને ગાયના દૂધમાંથી અને ઘીમાથી પ્રાપ્ત થાય છે. ભેંસના દૂધમાં આ વિટામિન ' એ ' નહિ જેવું છે. વિજ્ઞાનની આ અદ્યતનીય વાત ચરક-સંહિતામાં (ઈ. સ. પૂ. છઠ્ઠી સેંકા) નીચે મુજબ કહેવામાં આવી છે :

स्वादु शीतं मृदु स्निग्धं बहलं श्लक्ष्णपिच्छिलम् ।
गुरु मन्दं प्रसन्नं च गव्यं दशगुणं पयः ॥

तदेवं गुणमेवौजः सामान्यादभिवर्धयेत् ।
प्रवरं जीवनीयानां क्षीरमुक्तं रसायनम् ॥

(चरकसंहिता सूत्र स्था. २७)

અર્થ :—ગાયનું દૂધ રસમાં મધુર, શીતવીર્ય, મૃદુ, સ્નિગ્ધ, ગુરુ છે અને તે ભેંસના કરતાં દશગણું શ્રેષ્ઠ છે.

શ્રેષ્ઠ દૂધ

ઓજના જેવા ગુણો છે તેવા જ ગુણો ગાયના દૂધમાં છે, અને એ સમાનતાને લઈને જ ગાયનું દૂધ ઓજ વધારનાર છે. જીવનને સંભાવનાર જેટલાં દ્રવ્યો છે તે સૌમાં ગાયનું દૂધ સર્વશ્રેષ્ઠ—સર્વોત્તમ છે અને એથી જ એ રસાયન છે.

શરીરની રસ, રક્ત, માંસ, અસ્થિ, મેદ, મજ્જા અને શુક્ર, આ સાત ધાતુઓ છે. શુક્ર અથવા વીર્ય એ ચરમ ધાતુ છે. વીર્યનો પણ

સૂક્ષ્મતમ ભાગ એ ઓજ. આજની પરિભાષામાં આ પ્રાણવાન શબ્દને ઉતારી શકાય એમ નથી. ઓજને વધારનાર આ દૂધ સકલ ધાતુને પોષનાર છે. આજની પરિભાષામાં કહીએ તો, ગાયના દૂધમાં પ્રોટિન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, ખનિજ ક્ષારો, સ્નેહ અને એ, બી, ડી, ઈ વિટામિનો છે. ઘાસ લીલું ખાવા મળતું હોય તો એમાં 'સી' વિટામિન પણ આવે જ. એમાં ચૂનાનું પ્રમાણ (કેલ્શિયમ) ખૂબ જ છે. આથી નાનાં બાળકોનાં કુમળાં હાડકાંને મજબૂત બનાવવા દૂધ શ્રેષ્ઠ પદાર્થ છે. ગાયના દૂધમાં સહેજ લોહનો અંશ પણ છે. ટૂંકમાં, ગાયનું દૂધ બધી રીતે શ્રેષ્ઠ છે એમ કહીએ તો ચાલે. ગાયનું દૂધ સાત્વિક છે, જ્યારે ભેંસનું દૂધ જડના ઉત્પાદન કરનાર છે. જેને ઊંઘ ન આવતી હોય તેવા દરદીઓને ભેંસનું દૂધ પીવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. ગાયનું દૂધ વાયડું નથી જ્યારે ભેંસનું દૂધ વાયડું છે.

અને ગાયના દૂધની આ વિશેષતા શાને આભારી છે તે પણ 'काश्यप संहिता'માં બરાબર બતાવેલ છે. ઘાસ અને ધાન્યના છોડોમાંથી ગાય હમેશાં અગ્રભાગ જ ખાય છે—અર્થાત્ ઘાસની ઊપલી અણી જ તે ખાસ કરીને ખાય છે. તૃણ અને ઔષધિના અગ્રભાગમાં દૂધ રહેલું હોય છે. આને લઈને જ ગાયના દૂધની બીજાં પશુઓનાં દૂધ કરતાં વિશેષતા છે. કુમળા ઘાસની ઉપરની અણીઓ–ટીસીઓ–માં આવું કયું તત્ત્વ છે તે શોધવા તરફ વિદ્વાનોનું ધ્યાન વળ્યું છે, પરંતુ આ તત્ત્વનું નામ તેઓ આપી શકતા નથી. તૃણના અગ્રભાગમાં આવું એક વિશિષ્ટ તત્ત્વ જરૂર છે જેને લઈને ગાયનું દૂધ પરમ જીવનીય બને છે.

ગાયનું દૂધ રસાયન છે, જ્યારે ભેંસના દૂધને 'રસાયન' કહેવામાં નથી આવતું. એમ તો દૂધ માત્ર રસાયન ગણી શકાય એમ છે, પરંતુ ગાયના દૂધની રસાયનતા ગાય તૃણનો અગ્રભાગ ખાય છે તેને

લઈ ને તેમજ ગાયનું દૂધ રેચક ગણાય છે તેમાં છે. રેચક હોવાને લઈ ને તે શરીરની શુદ્ધિ સાધે છે. આથી ગાયના દૂધને ચરકે રસાયન કહ્યું છે.

" गावः प्रतिष्ठाः सचराचरस्य " (કાશ્યપ) ગાયો આ સચરાચર વિશ્વની પ્રતિષ્ઠા છે, ગાયોની પ્રતિષ્ઠામાં જ જગતની પ્રતિષ્ઠા છે એમ કહેવાનો કવિનો ભાવ છે. ગાયોની અવદશા એ જ આપણી અવદશા છે.

દૂધનો ઉપયોગ

બ્રિટિશ પાર્લામેન્ટે ૧૯૦૬માં જે બાળકોને પેટ પૂરતું અન્ન મળતું ન હોય તેને નિશાળમાં ખાવા આપવું જોઈએ એ મતલબનો એક કાયદો કરેલો. ૧૯૦૭–૮માં ઇંગ્લેંડમાં શિક્ષણખાતાએ ૩૦ લાખ છોકરાંઓને ખાવાનું આપ્યું હતું. ૧૯૩૨–૩૩માં આ સંખ્યા ૬૨થી ૬૫ લાખની થઈ હતી. વૈદ્યકીય તપાસમાં જે બાળકને અપૂર્ણ ખોરાક મળતો હોય–યોગ્ય ખોરાક ન મળતો હોય–તેને શાળાઓમાં જ દૂધ પાવામાં આવતું. ગરીબોનાં સંતાનોને તદ્દન મફત તે આપવામાં આવતું, જ્યારે શ્રીમંતો પાસેથી રાજીખુશીથી જે આપવું હોય તે લેવામાં આવતું. ૧૯૩૪માં બ્રિટિશ પાર્લામેન્ટે સ્વચ્છ દૂધ નિશાળોમાં જૂજ કીંમતે આપવાનું ઠરાવ્યું. આ પ્રમાણે આશરે ૨૫થી ૩૦ લાખ બાળકો નિશાળમાં દૂધ પામતાં. બાળકોનાં શરીર વિકસ્યાં એ જોઈ માબાપો હરખાયાં અને એની અસરથી ઉપદેશ સિવાય દૂધનું મહત્ત્વ ઇંગ્લેંડનાં આબાલવૃદ્ધવનિતા સમજી ગયાં. ઇંગ્લેંડના સમસ્ત માનસ ઉપર આની વિદ્યુતમય અસર થઈ.

નિશાળોમાં નાસ્તો આપો

નોર્વે તો The Land of magnificent children–તેજસ્વી બાળકોનો દેશ–ગણાય છે. ત્યાં દરેક નિશાળિયાને નાસ્તો આપવામાં આવે છે. આપણા દેશની પ્રત્યેક નિશાળમાં પુષ્ટિકારક સ્વચ્છ

નાસ્તો આપણે આપવો જોઈએ. બાળકો ગમે તે લઈને ખાય તેના કરતાં બપોરની રજા વખતે શાળાના સંચાલકો તલસાંકળી, મગફળીની ચીકી, દાળીઆ, ધાણી, ગાંઠીઆ, ચણા અને મકીઆના થાપડા, વગેરે અવારનવાર આપે તો કેવું સારું? હું નથી ધારતો, કે માબાપોને આ વસ્તુ બરાબર સમજાવવામાં આવે અને ખર્ચ ઉપરાંત એક પણ પાઈ વધુ લેવામાં નથી આવતી એની ખાતરી થાય તો માબાપો વાંધો લે. રોજના એક આનાના નાસ્તામાં બાળકોના શરીરને ઉપયોગી એવો નાસ્તો જરૂર પૂરો પાડી શકાય. કયો બાપ એવો હશે જે રોજ એક આનો પોતાના બાળકના નાસ્તા પેટે ન આપે? માબાપોના માનસ ઉપર આહારની મહત્તા ઠસાવવી જોઈએ. પ્રેસ અને પ્લેટફોર્મ તથા બીજાં સાધનો દ્વારા પોળેપોળમાં આનું મહત્ત્વ સમજાવવું જોઈએ.

સોવિયેટ રશિયામાં પણ પ્રત્યેક બાળકને નિશાળમાં નાસ્તો આપવામાં આવતો હતો. આજે આ પ્રથા ચાલુ છે કે બંધ થઈ છે તેની મને ખબર નથી.

સગર્ભાને ખાસ દૂધ મળવું જોઈએ

આ તો નિશાળનાં બાળકોની વાત થઈ. સગર્ભા અને બાળબચ્ચાંવાળી સ્ત્રીઓને રોજનું ૧॥ શેર દૂધ આપવું જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં આપણી સ્ત્રીઓ ભાગ્યે જ દિવસનું ०। શેર દૂધ પણ પીતી હશે. એકલા ભાતના ફૂચાથી જ તે પોતાનું પેટ ભરે છે. નથી ખાતાં ફળો કે નથી ખાતાં તાજી ભાજી અને શાકો. ઉદરસ્થ શિશુ જે માતાના લોહીથી જ પોષાય છે તેનાં હાડકાં આને લીધે બરાબર ખીલેલાં નથી હોતાં. ફિક્કીફસ માતાઓનાં સંતાનો દુર્બળ બાંધાનાં, અલ્પવજની, સુકલકડી અવતરે છે અને પહેલા જ દિવસથી ડૉક્ટર–વૈદ્યોની દવાઓ માતા અને બાળકને શરૂ થાય છે. ઇન્જેકશનોની તો વાત જ ન પૂછો! હિંદુસ્તાનનું ભયંકર બાલમરણ સગર્ભાવસ્થામાં લેવી જોઈતી માતાની સંભાળની ઊણપને

આભારી છે. દુર્બળ, રોગગ્રસ્ત, પાંડુ માતાઓનાં સંતાનો આવાં જ હોય ને ?

હોસ્પિટલને બદલે દૂધ

રાજ્ય તરફથી આપણી માતાઓને જૂજ કિંમતે તદ્દન સ્વચ્છ નિર્ભેળ દૂધ મળે એવી ગોઠવણ થવી જોઈએ. હોસ્પિટલોમાં પૈસા ખર્ચવા કરતાં આવી રીતે માતાઓને દૂધ આપવા પાછળ જે ખર્ચ થશે તે પરિણામે હોસ્પિટલો બાંધતાં જ આપણને અટકાવી દેશે. સરકારને મારી નમ્ર વિનંતી છે કે તેઓ આ દેશમા ગંજાવર હોસ્પિટલ પાછળ અઢળક ધન ન ખર્ચે, પરંતુ તેટલો પૈસો બાળકો, સગર્ભા માતાઓના ખોરાક પાછળ ખર્ચે, અર્થાત્ મુખ્યત્વે દૂધનો પ્રશ્ન હલ કરવા પાછળ ખર્ચે.

દરેક સગર્ભા માતાએ ઓછામાં ઓછું ૧॥થીર શેર દૂધના પદાર્થો દહીં, છાશ, માખણ, ઘી વગેરે છૂટથી ખાવા જોઈએ. દૂધ એ એક સંપૂર્ણ ખાદ્યપદાર્થ છે. તેમાં નથી ફક્ત એક લોહ. તે માટે આપણે ભાજી ખાવી જોઈએ. સૂકો મેવો ખાવો જોઈએ. ૧॥ શેર–૨ શેર દૂધ પ્રત્યેક સગર્ભા અને બાળકોવાળી માતાઓને આપણે આપવું જ જોઈએ. આજે તો દૂધના સ્થાને કસુંબા જેવો કડક ચા પેટમાં નંખાય છે અને ઊલટું કબજિયાત તેમ જ બીજાં દરદોને નોતરવામાં આવે છે.

૧૯૩૬માં લોર્ડ લિન્લિથગોએ કહ્યું હતું :

" What indeed can we hope from a political constitution unless we apply ourselves without delay and persistence, vision and courage to the improvement of the physical constitution of the common run of men and women ? "

દૂધની ડેરી

ગામડામાં દૂધની વ્યવસ્થા થઈ શકે એમ છે. શહેરોમાં પણ કામ કરવાનું છે. શહેરોમાં દૂધની જે દુર્દશા જોવામાં આવે છે તે જાણીને ચિત્તમાં ખૂબ જ ખેદ થાય છે. નથી આ માટે મ્યુનિસિપાલિટીને પડી કે નથી કોઈને. ગુજરાતનાં મુખ્ય મુખ્ય મોટાં શહેરોમાં સહકારી પદ્ધતિ ઉપર મોટી ડેરી શું કામ ન ચાલવી જોઈએ ? દૂધશાસ્ત્રના નિષ્ણાતોને આ કામ સોંપવું જોઈએ. દૂધ જેટલું સારું છે તેટલું જ ખરાબ છે. એમાં બરાબર સ્વચ્છતા રાખવામાં ન આવે તો તે ઊલટું અનેક રોગોને નોતરનારું છે. દૂધનાં વાસણો, વેચનારના હાથ, કપડાં, ગાયોનાં શરીર, બાંધવાની કોઢો, ખોરાક–આ બધું બરાબર નથી હોતું તો દૂધ ફાયદાને બદલે નુકસાન કરનાર બને છે. દૂધ છૂટું વેચાવું જ ન જોઈએ. સીલબંધ કાચની શીશીઓમાં જ પ્રજાને તે મળવું જોઈએ. દૂધ તદ્દન નિર્ભેળ સ્વચ્છ જ્યાં સુધી આપણી પ્રજાને પીવા નહિ મળે ત્યાં સુધી ગમે તેટલાં ઇન્જેક્શનો અને ટૉનિક દવાઓની બાટલીઓ પીવા છતાંય પ્રજાના દેદાર સુધરવાના નથી. આ અગત્યના પ્રશ્ન ઉપર ખેદની વાત છે કે કોઈ ગંભીરતાથી વિચાર જ નથી કરતું. મોટાં મોટાં શહેરોમાં નમૂનેદાર ડેરી શું કામ ન ચલાવે ? દરેક શહેરમાં ત્યાંની મ્યુનિસિપાલિટીએ દૂધના પ્રશ્નનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કરીને તે વિષયમાં સક્રિય પગલાં ભરવાં જ જોઈએ. મારે મનથી તો સૌ પ્રશ્નો કરતાં આ જ પ્રશ્ન મુખ્ય છે.

અક્ષમ્ય અપરાધ

આપણી આખીય પ્રજા નિસ્તેજ, માયકાંગલી, રોગિષ્ઠ બની ગઈ છે. દરેક દવાખાનું દરદીઓથી ઊભરાય છે. ચિકિત્સક તરીકે મને સતત લાગ્યા કર્યું છે, કે આ પ્રજા માટે, દૂધ, દહીં, છાશ, ઘી અને પુષ્ટિકારક અન્ન પૂરતા પ્રમાણમાં મળે એવી યોજના વિચારવી જોઈએ;

પ્રજાને ઉગારવા માટે તાબડતોબ પ્રયત્નો આદરવા જોઈએ. સશ્યશ્યામલ દેશ આજે તો સૂકો બનવા લાગ્યો છે. આપણી નદીઓ, ડુંગરો, ધરતી, ગાયો બધાં જ સૂકાં બન્યાં છે. દૂધનો પ્રશ્ન ખેતીની સુધારણા સાથે સંકળાયેલો છે. ખેતી આપણી દેવમાતૃકા છે તેને નદીમાતૃકા બનાવવી પડશે. હાલ તુરત માટે બધી યોજનાઓ ભલે થોભે, પરંતુ દૂધનો અને અન્નનો પ્રશ્ન થોભી શકે એમ નથી. પ્રજાને નથી મળતું સ્વચ્છ તેલ, નથી મળતાં દૂધ ઘી, નથી મળતાં પૂરતાં શાકભાજી; મળે છે હોટેલમાં કડક ચા, બજારી ભૂસું અને નિઃસત્ત્વ ખોરાક. આ સ્થિતિમાં પ્રજાને સબડવા દેવી એ અક્ષમ્ય અપરાધ છે. રાજ્ય અને સ્થાનિક સંસ્થાઓ, મહાજનો વગેરે બધાં જ આને માટે અપરાધી છે.

ગાયનું દૂધ ખાવા મળે ત્યાં સુધી ભેંસનું દૂધ ન ખરીદવું એ હિતાવહ છે. મનનો વિકાસ સાધવાની ઇચ્છા રાખનારાઓએ ખાસ ગાયનું દૂધ જ લેવું જોઈએ. વાત અને પિત્તના વિકારોમાં ગાયનું દૂધ પરમ હિતકારક છે. ગાયનું દૂધ પરમ જીવનીય છે. ભેંસનું દૂધ ભારે, વાયડું, કફ કરનાર, જઠરાગ્નિને મંદ કરનાર, મેદ વધારનાર છે. જેવું એ પ્રાણી કદરૂપું અને તમસની મૂર્તિ જેવું છે તેવું જ એનું દૂધ પણ જડતા અને તમસને પ્રેરનારું છે.

પરંતુ આનો અર્થ એવો કોઈ ન કરે કે ભેંસનું દૂધ નકામું છે. દૂધ માત્ર ઉત્તમ પેય પદાર્થ છે અને ઔષધિઓના રસનો પ્રસાદભાગ એ દૂધ. લોહીમાંથી જ દૂધ તૈયાર થાય છે. એટલે દૂધ—પછી તે ગાયનું, ભેંસનું, બકરીનું હોય તો પણ—પ્રાણિમાત્રને માટે પરમ પથ્ય પદાર્થ છે. સર્વ પ્રાણિમાત્રને માટે ક્ષીર પથ્ય પદાર્થ છે. પ્રાણશક્તિને પોષનાર દૂધ છે. દૂધના સામાન્ય ગુણો: દૂધ રસાયન છે, વાજીકરણ છે, બલ આપનાર છે, આયુષ્ય લંબાવનાર છે, બુદ્ધિવર્ધક છે, વયઃસ્થાપન કરનાર છે (ઉંમર થઈ હોય પરંતુ તે ન દેખાતાં જુવાની લાગે), શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવનાર છે, શરીર માટે સંજીવની ઔષધિતુલ્ય છે.

એટલે ગાયનું દૂધ આજે અપ્રાપ્ય છે તો ભેંસનું દૂધ જરૂર પીજો. ગાયભેંસની સરખામણી કરવી હોય ત્યારે ગાય પસંદ કરવી એટલો મારા કહેવાનો ભાવાર્થ છે. ભેંસના દૂધની અવગણના કરશો મા. તે શુદ્ધ મળે તો તે પણ ઉત્તમ પેય છે—ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

અન્ન બ્રહ્મ છે

મહાન અંગ્રેજ કાર્લાઈલે કહ્યું છે કે: "Not on morality, but on cookery, let us build our Empire"—નીતિના પાયા ઉપર નહિ પરંતુ આહારશાસ્ત્રના પાયા ઉપર–પાકશાસ્ત્ર ઉપર–આપણે આપણું સામ્રાજ્ય ખડું કરવું જોઈએ. આ નાના વાક્યમાં ખૂબ મહત્ત્વની વસ્તુ કાર્લાઈલે કહી છે. પ્રાણીમાત્રનો પ્રાણતંતુ અન્ન ઉપર નિર્ભર છે. અન્ન બ્રહ્મ છે. અન્નની અવગણના કરીને ધર્મ અને નીતિ ન સચવાય. દૂધનો પ્રશ્ન રાષ્ટ્રીય પ્રશ્ન છે. રાષ્ટ્રને પ્રાણવાન બનાવવું છે તો આ પ્રશ્નના ઉકેલ સિવાય નહિ જ ચાલે. જેટલું મોડું થશે તેટલાં તેનાં માઠાં પરિણામો રાષ્ટ્રને ભોગવે જ છૂટકો.

હું પ્રધાન હોઉં તો પંચવર્ષિય યોજનામાં પ્રજામાનસમાં દૂધની મહત્તા ઠાંસી ઠાંસીને ભરું. આખા રાષ્ટ્રને *milk-consciousness*-વાળું બનાવું અને દવાખાનાં અને બીજાં ખાતાંનું બજેટ સુધારી આમાં જ સૌથી વિશેષ નાણાં ખર્ચું.

વ્યાસજીએ મહાભારતને અંતે ઊંચા હાથ કરીને, મોટેથી પોકારીને, ભારતવર્ષની પ્રજાને કહ્યું હતું: "મનુષ્યો! જે ધર્મ વડે અર્થ, કામ અને સુખ સાંપડે છે તે ધર્મનું પાલન તમો કેમ નથી કરતાં!" તે જ પ્રમાણે હું પોકારીને કહું છું: "ભાઈઓ અને બહેનો! પ્રજા તરીકે જીવવું હોય તો બાળકો ને સગર્ભા બહેનોને, સંતાનોવાળી માતાઓને નિર્ભેળ દૂધ છૂટથી પીવા આપો. દૂધ વિના ધર્મનું પાલન શક્ય જ નથી."

૨. દૂધની શક્તિ

ફલ્ગુ નદીના કિનારા ઉપરના કોઈ ગામમાં સેનાની નામના ધનવાન ગ્રામપતિની સુજાતા નામની સુશીલ પત્ની હતી. સુજાતાને પુત્ર ન હતો. એટલે એણે એવો સંકલ્પ કર્યો કે: "જો મને પુત્ર થશે તો અહીં જંગલમાં વસેલા વનદેવતા જેવા બુદ્ધ ભગવાનને ઉત્તમ ભોજન આપીશ." દૈવવશાત્ આ પછી સુજાતાને પુત્ર થયો અને સંકલ્પ પ્રમાણે સુજાતાએ બુદ્ધભગવાન માટે ખીર તૈયાર કરવા માંડી. ૧૦૦ નવપ્રસૂતા તાજી વીયાવલી ગાયોનાં દૂધને દોહીને તે દૂધ બીજી ૫૦ ગાયોને પાયું. પછી આ ૫૦ ગાયોને દોહીને તેમનું દૂધ બીજી ૨૫ ગાયોને પાયું. આ ૨૫ ગાયોનુ દૂધ બીજી ૧૨ ગાયોને પાયું. આ ૧૨ ગાયોનુ દૂધ બીજી ૬ ગાયોને પાયું. આ ૬ ગાયોના દૂધની સુજાતાએ ખીર બનાવી.

શ્રી રાહુલ સાંકૃત્યાયનના 'બુદ્ધચર્યા'માં ૧૦૦૦ ગાયોને પ્રથમ જેઠીમધના વનમાં ચરાવીને તેમનું દૂધ બીજી ૫૦૦ ગાયોને પાયું; પછી એ ૫૦૦નું બીજી ૨૫૦ ગાયોને પાયું...એમ ક્રમશઃ એકનું દૂધ બીજીને પાઈને છેવટે ૮ ગાયોનું દૂધ પોતાના હાથે દોહીને, ચૂલો પણ જાતે જ ચેતાવીને, ખૂબ જ ભાવથી એની ખીર પકાવી આવો ઉલ્લેખ છે. બુદ્ધ-ભગવાને આ ખીર આરોગી અને પછી એમના શરીરમાં અજબ ચૈતન્ય જણાવા લાગ્યું.

સ્વ. સાક્ષર નરસિંહરાવ દિવેટિયાના 'બુદ્ધચરિત'માં આ પ્રસંગ આલેખાયેલો છે. સુજાતાની ખીરથી બુદ્ધભગવાનના શરીરમાં અજબ તાઝગી–સ્ફૂર્તિ દેખાઈ એટલે ભગવાને સુજાતાને પૂછ્યું: "આ અદ્‌ભુત ખીર તું ક્યાંથી લાવી?" સુજાતાએ જે ઉત્તર આપ્યો તે 'કટાવ'માં નરસિંહરાવે નીચે પ્રમાણે રજૂ કરેલો છે:

"વદે સુજાતા પુત્રની માતા, ભરી ઉલ્લાસે:—"નાથ સુણોજી;
ગોયૂથો મુજ પતિના ઘરમાં, ત્હેમાં થકી સો ગાયો શોધી, નવપ્રસૂતા;

દૂધ એહનાં પાઈ પોષી, પચાસ બીજી સુંદર ધેનુ : દૂધ એહનું પચીસ બીજી ગૌને પાયું, પચીસ કેરું બીજી બારને પ્રેમે પાયું; એક બારનું યૂથ મહિની ઉત્તમ ખટ ધેનુને અર્પ્યું; એ ધેનુનું દૂધ ઉકાળ્યું રૂપા કેરા લોટા મધ્યે; અને પછી ગ્હેં, શુદ્ધ બીજને વીણી વીણી મોતી કેરા દાણા સરખાં તાંદુલ લઈને, નવખેડેલી ભૂમિ મધ્યે, પ્રથમ થકી ઉગાડી લણેલા ચોખા ઓરી, પાયસ રાંધી અત્ર ધરાવ્યો; ધન્ય ધન્ય મુજ જીવન પ્રભુને આજે ભાવ્યો !'—વદે સુજાતા એમ ઉલાસે.

જેઠીમધનાં જંગલોમાં ગાયોને ચરાવી નવખેડેલી ધરતીમાં ડાંગરને વાવી તેના ચોખાથી દૂધપાક બનાવવો. આ બધું ખૂબ વિચારવા જેવું છે. જેઠીમધ (यष्टिमधु) રસાયન વનસ્પતિ છે. એનાથી શરીરના અનેક રોગો મટે છે. એનાં જંગલોમાં ગાયોને ચરાવવી અને આ દૂધ પીવું આ કવિની કલ્પના હોય તો પણ ખૂબ જ બોધદાયક–વિચારણીય છે. ગાયોના દૂધનો આધાર જે વનસ્પતિ કે ઘાસચારો એ ચરે છે તેના ઉપર જ અવલંબે છે.

'ચરકસંહિતા' (વાજીકરણાધ્યાય તૃતીયપાદ)માં माषपर्णभृतीय નામનો અધ્યાય છે. માષ એટલે અડદ. એક ખેતરમાં અડદ વાવવા અને આ અડદના લીલા છોડ જ ગાયને ખવડાવવા. ગાય પણ गृष्टि પહેલવેતરી, પુષ્ટા, ચાર સ્તનોવાળી, સમાન વર્ણવત્સા (જેનું વાછરડું પોતાના શરીરના રંગ જેવા વર્ણવાળું હોય તેવી) રોહિણી વા કૃષ્ણા. ઊંચાં શીંગડાંવાળી, મારકણી નહિ એવી—આવો ઉલ્લેખ છે. આવી ગાયને અડદના ખેતરમાં ચરાવવી, ઘર આગળ એકલી શેરડી ખવડાવવી અથવા સાજડ વૃક્ષનાં પાન ખવડાવવાં. આ ગાયનું દૂધ સાકર, મધ અને ઘી નાખીને પીવાથી ઉત્તમ વાજીકરણ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

અડદ પોતે ઉત્તમ વાજીકર છે, પૌષ્ટિક છે. લીલા અડદના છોડમાં જે પ્રાણશક્તિ છે તે ગાય આત્મસાત્ કરે, ગાય પણ પહેલવેતરી !

આ યુગના લોકોને તો વાંચીને જ આનંદ માણવો પડશે, પરંતુ પ્રાચીન સમયમાં આ પ્રમાણે રસાયન અને વાજીકરણ પ્રયોગો થતા હશે એ નિર્વિવાદ છે. દૂધની માતબર શક્તિના આવા ઉલ્લેખો વાંચીને આજે પણ હર્ષથી રોમાંચ ખડાં થાય છે.

ચરકમાં આસક્ત ક્ષીરિકં નામના અધ્યાયમાં ક્યારડામાં ડાંગરને રોપીને તેને જ ગાયનું દૂધ પાઈને ઉછેરવાનું કહ્યું છે. પાણીને બદલે દૂધ જ આ ડાંગરને–સાઠી–કમોદને–પાવાનું સૂચન છે. પછી આ ડાંગરને જ્યારે કંટીઓ બેસે ત્યારે તોડીને ખાંડણિયામાં ખાંડીને તેમાંથી જે દૂધ (દૂધ જેવો રસ નીકળે છે, ખાંડતાં રસ ન નીકળે તો ઓરસીયા ઉપર ઘૂંટવાથી દૂધ જરૂર નીકળે છે) નીકળે તે દૂધને ગાયના દૂધમાં મેળવીને રોજ પીવા માટે કહ્યું છે. આ પ્રયોગ ઉત્તમ વાજીકરણ અને રસાયન છે.

આ જમાનામાં શ્રીમંતો ભોગ ભોગવવા પેરેન્ટ્રનનાં ઇંજેકશનો લે છે, ટેસ્ટોસ્ટરોનના અખતરાઓ કરે છે, ભાતભાતની યાકુતીઓ ખાય છે, ચંદ્રોદય કે એવી જ બીજી માત્રાઓ વાજીકરણ માટે ઉડાવે છે. શ્રીમંતો અથવા જેને પ્રજા નથી એવાઓ, જો આવા પ્રયોગો અજમાવશે તો ઘર આગળ જરૂર પારણાં ઝૂલશે. શ્રીમંતોને બીજા શોખો છે, આવા શોખો હોય તો કેવું સારું !

ગાયના દૂધની મહત્તા સહસ્ર જિહ્વાઓથી ભાગ્યે જ ગાઈ શકાય તેમ છે. એના દૂધમાં સાક્ષાત્ અમૃતનો પાસ છે. એને જો લીલુંછમ જેવું ઘાસ, ખાવા માટે અડદ કે મગનાં ખેતરોમાં છૂટથી ચરવાનું મળે તો આ દૂધ પીનાર જેવો પરમ નસીબદાર બીજો કોણ હોય ? કાશ્યપ-સંહિતામાં દૂધના ગુણના એકાદ બે શ્લોકો જોવાથી દૂધની પરમ શક્તિનો કંઈક ખ્યાલ આવશે.

क्षीरं हि सद्यो बलमादधाति दृढीकरोत्याशु तथेन्द्रियाणि ।
मेधायुरारोग्यसुखानि धत्ते रसायनं चापि वदन्ति मुख्यम् ॥
पुष्टिर्दृढत्वं लभते च गर्भो वन्ध्या च षण्ढश्च जरंश्च सूते ।
क्षीरं सात्म्यं, क्षीरमाहु पवित्रं क्षीरं मङ्गल्यं, क्षीरमायुष्यमुत्तमम् ॥
क्षीरं वर्ण्यं, क्षिरमाहुश्च केश्यं, क्षीरं सन्धानं, क्षीरमाहुर्वयस्यम् ।
क्षीरं सर्वेषां देहिनां चानुशेते, क्षीरं पिबन्तं च न रोग एति ॥
क्षीरं परं नान्यदिहास्ति वृष्यं, क्षीरात् परं नास्ति च जीवनीयम् ॥

આજે પીને આજે જ બલ આપનાર, તુરત જ બલ દેનાર–કોઈ ભૂમંડલ ઉપર પદાર્થ હોય તેા તે દૂધ છે. અંગોને દઢ બનાવનાર, ઇંદ્રિયોની શક્તિને બઢાવનાર, બુદ્ધિ, આયુષ્ય, આરોગ્ય અને સુખને આપનાર દૂધ છે. દૂધથી ચડિયાતું બીજું એક પણ રસાયન નથી. શરીરની પુષ્ટિ, દઢતા, સાધવી હોય તેા દૂધ ઉત્તમ છે. નપુંસકોની નામરદાઈ માટે, વંધ્યાઓના વંધ્યત્વ માટે દૂધ પરમ વાજીકરણ હોઈ સંતાન આપનાર છે. ઘરડાઓ પણ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે એવી માતબર શક્તિ તેનામાં છે. આપણા સ્વ. સાક્ષર મેઘાણીએ ‘ સૌરાષ્ટ્રની રસધાર ’માં કરિયાવરની સુંદર વાર્તા આલેખેલી છે જેનેા સાર હું નીચે આપું છું:

હીરબાઈ સાસરે જતી હતી. બાપને કંઈ છોકરું છૈયું હતું નહિ. એટલે એકની એક દીકરીને કરિયાવરમાં દરબારગઢ આખાનું રાચરચીલું, ગાયેા, ભેંસેા, પૈસેા આપી બાપ દીકરીને સાસરે વળાવે છે.

ગામને પાદરે ગયા ત્યાં તેા હીરબાઈનેા કાકેા ને એના બે છોકરા સામે આવ્યા ને ડોસાને કહ્યું, “ ડોસા, તું નિર્વંશ છેા, હું નથી. ગાડાં પાછાં વાળેા. તારે બધું આપવું હોય પણ હું નાનેા ગીગલેા નથી. ”

કાઠિયાણી હીરબાઈને ઝાળ લાગી ગઈ. બાપને સમજાવટ આદરતેા જોઈ કહ્યું :

"બાપુ, ગાડાં પાછાં વાળો." ને ગાડાં પાછાં બધાં દરબારગઢમાં દલવાયાં.

ઘેર જઈને હીરબાઈ એ સેંકડો ભેંસોમાંથી સાત તોખી તારવી. એમને બરોબર ખવડાવવા માંડ્યું. પછી એક ભેંસને દોહી તેનું બીજીને પાતી ને તેનું ત્રીજીને...એમ છ ભેંસોનુ દૂધ સાતમીને પીવરાવવા લાગી અને છેવટે એના દૂધમાં કેસર, એલચી, જાયફળ ને સાકર નાખી સળી ઊભી રહે એવું ઘાટું કાઢીને એ દૂધ બુઢ્ઢા બાપને પીવરાવવા લાગી. બાપ કહે, "દીકરી ! આ શું તને ભૂત વળગ્યું છે. આ ઉંમરે તે કેસરના કાઢા શોભે ?" "બાપુ ! તમે બોલશો ના; જ્યાં સુધી સગા ભાઈને રમાડું નહિ ત્યાં સુધી મારે સરસ્વતી વ્રત." "અરે દીકરી ! એવું તે હોય ?" બાપ બોલી ઊઠ્યા. એક મહિનો, બે મહિના ને ત્રણ મહિનાઃ ડોસાને યુવાની ફૂટવા માંડી. ધોળા વાળને કાળાશ ચઢી ને ઘોડા ઉપર દરણો જોડે શરતો રમવા માંડ્યો. હીરબાઈ એ મોંમાગ્યાં મૂલ ચૂકવીને બાપને પદમણી કન્યા જોડે પરણાવ્યો. એક વરસ ને એક દીકરો. બીજું વરસ ને બીજો દીકરો.

હવે કાઠિયાણીનો વારો આવ્યો ને હવે એ સાસરે જવા તૈયાર થઈ. દરબારગઢની ખીંટી પણ ન રહેવા દીધી. પચીસ ગાડામાં સામાન ભર્યો ને નીકળી જવા સાસરે.

પાદર આવ્યું ને મેડો ઊંચો કરી બેઠેલા ભાયાતોને પડકાર્યા, "આવો કાકા ને આવો ભાઈઓ ! હવે ફરો આડા."

"ના રે બેટા, અમે ક્યાં કહીએ છીએ ?"

"શેના કહો, ઘોડિયે એકને સાટે બે ભાઈ રમે છે. અને હવે તો ગાડાંની હેડ્યું ગણ્યા જ કરજો."

કાકા ને પિતરાઈનાં મોં કાળાધબ કરી હીરબાઈ કાઠિયાણી સાસરે સીધાવી.

આ દૂધનો મહિમા અતિશયોક્તિ ન માનશો. એક ઋષિએ આથી જ કહ્યું છે કે દૂધ ઉત્તમ વાજીકરણ છે. દૂધથી ચડિયાતું બીજું એકેય વાજીકરણ નથી. અરે "गावः प्रतिष्ठा सचराचरस्य" સચરાચર વિશ્વની પ્રતિષ્ઠા ગાયોમાં જ છે. એ ગાનાર ઋષિમુનિની વેધક દૃષ્ટિ–દિવ્ય દૃષ્ટિ–ઉપર તો વારી જવાય છે. રિદ્ધિસિદ્ધિની જનની ગાયમાતા એ સાચું છે. આ લોકની પ્રતિષ્ઠા ગાયો ઉપર નિર્ભર છે. જે પ્રજા આ સાદી વાત વહેલી સમજશે તે વહેલી મહાન બનશે.

ભેંસો આખોય છોડ ખાઈ જાય છે. છોડ ઉપર રહેલાં જીવજંતુ વગેરે બધુંય ભેંસ ખાઈ જાય છે. કૃમિ, કીટ, પતંગ, સાપ સુદ્ધાં ભેંસો ઘાસ સાથે ચરી જાય છે અને પાણીમાં દિવસનો મોટો ભાગ બેસી રહે છે. એટલે ભેંસનુ દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં અત્યંત હલકી કોટિનું હોય છે, ભેંસનું દૂધ કષાયરસવાળું, પચવામાં ભારે, કફ કરે છે અને શરીરમાં જડતા લાવનાર છે. (કાશ્યપ સંહિતા)

નાનાં બાળકોને જોતજોતામાં વરાધ સસણી ઝાડા વધુ થાય છે તેનું કારણ ભેંસનું દૂધ છે. રાષ્ટ્રની તેજસ્વિતા ખીલવવી હોય, મેધા, બલ, આરોગ્ય, દીર્ઘાયુષ, પુષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો ગાયના દૂધની પુનઃપ્રતિષ્ઠા કરવી જ પડશે : આ સિવાય બીજો પંથ નથી જ.

गावः प्रतिष्ठा सचराचरस्य એ ગાનાર કવિની દિવ્યદૃષ્ટિ આજના પૃથક્કરણપ્રિય વિજ્ઞાનમાં નથી જ. છતાં જે કાર્ય ગાયના દૂધ ઉપર થયું છે તે આનું સમર્થન કરે છે. મંદિરો હવે ન બાંધો, ગૌશાળાઓ મોટી અને નમૂનેદાર સ્થાપો. આ વિષયના અભ્યાસીને રોકો. મ્યુનિસિપાલિટી-નો આ પરમ ધર્મ ગણાવો જોઈએ. સ્વચ્છ દૂધ સિવાયના આપણા બીજા બધા પ્રયાસો ધૂળ ઉપર લીંપણના જેવા છે. પેનિસિલિન માટે ફૅક્ટરીઓ કાઢો કે દવાઓ બનાવવાનાં ગંજાવર કારખાનાં કાઢો—એ બધું ઠીક હશે. પાયાનો પ્રશ્ન તો દૂધનો જ છે. ગાયનું દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ,

છાશ સૌ કોઈને સારા પ્રમાણમાં મળવાં જ જોઈએ. યુગયુગની નામર્દાઈ, કમજોરીવાળી પ્રજાને વીર્યવાન, મેધાવી, ઓજસ્વી બનાવવી હોય તો દૂધનો પ્રશ્ન બીજા સૌ પ્રશ્ના બાજુએ રહેવા દઈને સૌ પ્રથમ હાથ ધરાવો જોઈએ. ભોર કમિટિની આખીયે યોજના હાલ તુરત બંધ કરો, એનાં નાણાં દૂધના પ્રશ્નમાં વાળો; હોસ્પિટલો નહિ, આરોગ્ય કેન્દ્રો સ્થાપો; સેનેટોરિયમો નહિ પણ હેલ્થોટોરિયમ્ સ્થાપો. પ્રજાને દવાદારૂમાંથી છોડાવવાની ખૂબ જરૂર છે. આજનો દવા–પ્રવાહ અટકાવો અને ગાયોની પુનઃપ્રતિષ્ઠા કરો. ભગવાન આપણને સૌને સદ્બુદ્ધિ આપો.

દૂધની અવેજીમાં શું લઈ શકાય?

પ્રશ્ન : દૂધનો મહિમા આપે ખૂબ ગાયો છે. દૂધ આજે તો નિર્ભેળ અને સ્વચ્છ મળતું જ નથી. તો એ પાણીવાળા દૂધમાં પૈસા બગાડવા એના કરતાં એટલા પૈસા બીજામાં ખર્ચ્યા હોય તો સારું નહિ? દૂધની અવેજીમાં શું લેવાથી શરીરના પોષણને હાનિ ન પહોંચે?

ઉત્તર : દૂધનું સ્થાન લઈ શકે એવો બીજો ખાદ્યપદાર્થ આપણા ગુજરાતીઓના ખોરાકમાં તો નથી જ. રાસાયણિક દૃષ્ટિએ દૂધમાં જે તત્ત્વો છે તે બીજા ખાદ્ય દ્રવ્યમાં લગભગ છે એમ બતાવી શકાય; પરંતુ સમગ્ર દૃષ્ટિએ દૂધની બરાબરી કરી શકે એવો બીજો પદાર્થ નથી જ. વિદ્વાનોએ ઘણી શોધોને અંતે પુરવાર કર્યું છે, કે વનસ્પતિ પ્રોટીન કરતાં દૂધ શ્રેષ્ઠ છે. અડદમાં એમ તો દૂધ કરતાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે, પરંતુ વનસ્પતિ પ્રોટીનોને શરીર બરાબર આત્મસાત્ કરી શકતું નથી. એમાંનો મોટો ભાગ શરીરની બહાર નીકળી જાય છે, જ્યારે પ્રાણિજ પ્રોટીનનો શરીરની ધાતુઓ સુંદર ઉપયોગ કરી લે છે. ગુજરાતીઓના ખોરાકમાં દૂધ એકલું જ પ્રાણિજ પ્રોટીનનું સાધન છે. દૂધનાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ બહુ ઊંચી જાતનાં છે. દૂધની

ચરબી (મલાઈ–ઘી વગેરે) બીજી ચરબીઓ કરતાં જલદી પાચન થઈ જાય છે. ઊંચી જાતનું પ્રોટીન દૂધમાં છે અને તે ઊંચામાં ઊંચી જીવન-શક્તિ આપે છે, ઓજ વધારે છે, બુદ્ધિ અને બલ વધારે છે. શરીર ઉપર દીપ્તિ કાંતિ પ્રભા પ્રગટાવે છે, માંસ એ પ્રાણિજ પ્રોટીન છે પરંતુ ગુજરાતીઓ માટે તે વર્જ્ય છે એટલે એનો તો ઉલ્લેખ જ કરીને આપણે આગળ વધીશું, અને માંસ પણ દૂધની સરખામણીમાં ઊતરતું છે એટલું યાદ રાખવું ઘટે છે. માંસમા કેટલાક દોષો છે, જે દૂધમાં નથી. આમ દૂધની બરાબરી કરી શકે એવો બીજો ખાદ્ય-પદાર્થ નથી જ.

સૂકો મેવો

પરંતુ દૂધની *આજની દુર્દશા જોતાં પ્રશ્નકારના મનનું સમાધાન* કરવું યોગ્ય છે. હા, દૂધની અવેજીમાં સૂકો મેવો—બદામ, અખરોટ, કાજુ, આલુ, પીસ્તાં, દ્રાક્ષ, ખજૂર લેવાં હિતાવહ છે. દૂધના જેટલા પૈસા સૂકા મેવામાં ખર્ચવા હિતાવહ છે. આ મેવામાં ઊંચી જાતનું પ્રોટીન છે, ઊંચી જાતની ચરબી છે, સાકર છે તથા ખાદ્ય દૃષ્ટિએ જીવનોપયોગી છે. એટલે દૂધ ન ખાનાર બચ્ચાંને પૂરતા પ્રમાણમાં બદામ વગેરે ખાવા આપવું. ગુજરાતી સ્ત્રીઓ દૂધ મુદ્દલ ખાતી નથી એટલે તેમને હું સૂકો મેવો ખાવા સલાહ આપું છું. શરીરમાં સતત જે ભાંગતોડ ચાલી રહી હોય છે તેમાં શક્તિનું ઘણું પ્રમાણ ખરચાય છે. આ શક્તિને ભરપાઈ કરવા માટે સૂકો મેવો કીમતી સહાય કરે છે. દૂધના જેટલા પૈસા સૂકો મેવો અને તાજાં ફળો અને શાકભાજીમાં ખર્ચવાથી દૂધની ખોટ કેટલેક અંશે જરૂર ભરપાઈ કરી શકાય. જેને ઈંડાં ખપતાં હોય તે દૂધને બદલે ઈંડાં ખાઈને દૂધના સમગ્ર ગુણો પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ઈંડાં અને માંસ ખાનાર માટે દૂધની અનિવાર્ય જરૂર નથી જ. કેવળ વનસ્પતિ-આહારીઓ માટે જ દૂધ અનિવાર્ય છે.

દૂધ ન ખાનારને

દૂધ ન ખાનારને ઈંડાં લેવાની સલાહ હું આપું છું. ઈંડાંમાં જીવનોપયોગી તમામ તત્ત્વો છે. ઈંડાંમાંથી જ બચ્ચું ઉદ્‌ભવે છે ને? દૂધની જેમ ઈંડાંમાં સકલ જીવનોપયોગી તત્ત્વો છે એટલે દૂધ ચોખ્ખું ન મળતું હોય તો એની અવેજીમાં ઈંડાં એવો જ સુંદર ખાદ્યપદાર્થ છે. પરંતુ ગુજરાતીઓનો ખોરાક આજે જે છે તે જોતાં ઈંડાંને એમાં સ્થાન નથી જ. એટલે સુકો મેવો, તાજાં શાકભાજી, ફળો ખાવાં જ હિતાવહ છે. બદામને વાટીને તેમાં સહેજ પાણી નાખવાથી દૂધ જેવુ સફેદ પ્રવાહી બનશે. એમાં થોડું જ મધ કે સાકર નાખીને બાળકોને પીવા આપવું હિતાવહ છે. બદામમાં પ્રોટીનનું, ચરબીનું તેમ જ કેલ્સિયમ ફોસ્ફરસ વગેરેનું પ્રમાણ સારું છે.

માંસાહારીઓને

ટૂંકમાં, માંસાહારીઓ દૂધ સિવાય નિભાવી શકે છે. ઈંડાં, મચ્છી, માંસ વગેરેમાંથી યોગ્ય પોષણ–પ્રાણિજ પ્રોટિન–તેઓ મેળવી શકે છે. પરંતુ વનસ્પતિઆહારીઓ માટે તો દૂધ સિવાય નિભાવી શકાય એમ છે જ નહિ. પ્રોટીન એટલે કોષદ દ્રવ્ય. कोषं ददाति इति कोषदः। આપણું શરીર નાના નાના અસંખ્ય કોષોનું બનેલું છે. આ કોષો મુખ્યત્વે પ્રોટીન (ગ્રીક શબ્દ પ્રોટિઅસ=પહેલું: એ ઉપરથી આ અંગ્રેજી શબ્દ બનેલો છે)–નાઈટ્રોજન વિશિષ્ટ પદાર્થના બનેલા છે. શરીરમાં જૂના કોષો નાશ પામે છે અને નવા કોષો તેનું સ્થાન લે છે.

પ્રોટીન જોઈએ

અર્થાત્ શરીરની વૃદ્ધિમાં અને ઘસારામાં આ પ્રોટીન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ખોરાકમાં પ્રોટીનનો નંબર પહેલો છે એમ કહીએ તો ચાલે. આ પ્રોટીન બે જાતનું છે: (૧) પ્રાણિજ અર્થાત્ પ્રાણીઓ-

માંથી મળતું. પશુ–પક્ષીઓનાં માંસ અને દૂધ પ્રાણિજ પ્રોટીન ગણાય છે; અને (૨) વનસ્પતિજન્ય ઉદ્‌ભિજ્જ: અર્થાત્ વનસ્પતિમાંથી મળતું. આપણાં કઠોળ, બદામ વગેરે સૂકા મેવા, ઇત્યાદિમાં આ જાતનું પ્રોટીન છે. પરંતુ આવી જાતનાં પ્રોટીનોમાં પ્રાણિજ પ્રોટીન ચડિયાતું છે. આપણા હમેશના આહારમાં પ્રોટીન તો જોઈએ જ. પરંતુ આ પ્રોટીન પ્રાણિજ અને વનસ્પતિજ બન્ને જાતનું આપણે ખોરાકમાં લેવું જોઈએ. એકલું કઠોળ ખાઈએ તો પણ પ્રોટીન તો મળે જ. પરંતુ આ વનસ્પતિ પ્રોટીન પ્રાણિજ પ્રોટીન કરતાં ઊતરતી કોટિનું છે એ યાદ રાખવું ઘટે છે. આપણા હમેશના ખોરાકમાં બંને પ્રકારનાં પ્રોટીન મળી રહેવાં જોઈએ. ૬૦ ગ્રામ જેટલું પ્રોટીન દરરોજ આહારમાં જોઈએ તો ૪૦ ગ્રામ પ્રોટીન ભલે કઠોળમાંથી આપણે મેળવીએ, પરંતુ ૨૦ ગ્રામ જેટલું–ત્રીજા ભાગ જેટલું–પ્રોટીન પ્રાણિજ હોવું જોઈએ. જે પ્રજાના ખોરાકમાં બંને જાતનાં પ્રોટીન યોગ્ય પ્રમાણમાં હોતાં નથી તે પ્રજા કાળક્રમે જરૂર નબળી પડવાની. વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જે પ્રજાના ખોરાકમાં પ્રોટીન પૂરતા પ્રમાણમાં હોય નહિ તે પ્રજાનું શરીરબંધારણ વખત જતાં જરૂર નબળું પડવાનું જ. વધુપડતું પ્રોટીન જેમ નુકસાનકર્તા છે, તેમ જોઈએ તેના કરતાં ઓછું પ્રોટીન પ્રજા-શરીરને ઘસારો આપનાર છે. ગુજરાતીઓના ખોરાકમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે અને જે પ્રોટીન લે છે તેમાં પ્રાણિજ પ્રોટીન તો ઘણું જ અલ્પ હોય છે.

દાળ કેટલી જોઈએ ?

ગુજરાતીઓ ઢીલી દાળના ખાનારા છે અર્થાત્ હમેશાં ૫–૬ તોલા દાળ માથા દીઠ ખાવી જોઈએ તે પ્રમાણમાં ગુજરાતીઓ ઓછી ખાય છે, એટલે એમાંથી પ્રોટીન ઓછું મળે છે, તેમ જ દૂધદહીંના યોગ્ય ઉપયોગનો અભાવ ગુજરાતી આહારમાં છે એટલે પ્રાણિજ પ્રોટીન અત્યલ્પ મળે છે. ગુજરાતીઓના આહારમાં પ્રોટીન જેવા અગત્યના

પદાર્થની મોટી ખામી છે અને તેમાંયે પ્રાણિજ પ્રોટીનની તો ખાસ જ. માટે મારી વિનંતિ છે કે ગુજરાતીઓના આહારમાં દૂધ, દહીં, છાશનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ. ગુજરાતીઓનાં ઢીલાં પોચાં અને બેડોળ શરીરો સુધારવાં હોય તો ખોરાકમાં દૂધ, દહીં, છાશની પુનઃ પ્રતિષ્ઠા કરવી પડશે. માટે જ હું કહું છું, કે સારી પ્રજાને દૂધ પીતી કરવી જોઈએ. બળવાન, બુદ્ધિવાન, તેજસ્વી, સુંદર, સશક્ત, વીર્યવાન પ્રજા બનાવવી હોય તો તે પ્રજાનો આહાર તપાસવો જોઈએ અને આહારમાં દૂધ, દહીં, છાસ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવાં જ જોઈએ. પ્રોટીન એ ખરેખર આપણા શરીરને બાંધનાર, વિકસાવનાર, ઘસારાને અટકાવનાર, વીર્ય અને ઓજ આપનાર પદાર્થ છે. જે પ્રજાના આહારમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રોટીન જતું નથી તે પ્રજા માયકાંગલી રહેવાની જ. ગુજરાતીઓએ રાષ્ટ્રમાં પોતાનો ફાળો આપવાનો છે. ઢીલાપોચા રહેનારા ભૂંડે વાંકે મરવાના છે. ઢીલાપોચાપણું ટાળવું હોય તો દૂધ દહીં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ખાવાં જોઈએ. આ સિવાય બીજો એક પણ રાજમાર્ગ નથી. રોજ ૧-૧॥ શેર દૂધ અને તે પણ નિર્ભેળ સ્વચ્છ, ખોરાકમાં લેવું જ રહ્યું, અને દૂધમાં પણ ગાયનું દૂધ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે એ ફરીથી ભાર દઈને કહું છું, તે ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાશે તેટલે અંશે આપણે ઓજસ્વી, વર્ચસી, વીર્યવાન થઈશું. ગાયો જ આ જગતની પ્રતિષ્ઠા છે એ સૂત્ર દરેક ઘરમાં લખીને ટંગાવી રાખવું જોઈએ. દૂધની અવેજીમાં ઈંડાં, માંસ, મચ્છી, સૂકો મેવો વગેરે લઈ શકાય.

પ્રશ્ન : દૂધ ગરમ પીવું સારું ખરું ?

ઉત્તર : ધારોષ્ણ દૂધ જેને પીવા મળે તેના જેવો ભાગ્યશાળી બીજો કોઈ નહિ. ધારોષ્ણ દૂધ એ સાક્ષાત્ અમૃત છે, ધારોષ્ણ દૂધ એ એક રસાયન છે, ઉત્તમ વાજીકરણ છે. જીવનશક્તિને વધારનાર છે –પ્રાણદ છે. ગાયનું દૂધ ધારોષ્ણ પીવું જોઈએ, ભેંસનું દૂધ 'ધારાશીત'

–દોતી વખતે દૂધમાં જે ઉષ્ણતા હોય છે તે શમી ગયા પછી અર્થાત્ ઠંડુ પડ્યા પછીથી પીવું જોઈએ. પરંતુ એક સામાન્ય નિયમ યાદ રાખવો ઉચિત છે: દૂધ હમેશાં ગરમ કરીને જ પીવું હિતાવહ છે. ગરમ કર્યા વિનાનું દૂધ પ્રાયઃ ગુરુ–પચવામાં ભારે–અને શરીરના સ્રોતોને રુંધનારું (અભિષ્યન્દિ) મનાય છે; જ્યારે ગરમ કરેલું દૂધ અત્યંત હલકું–જલદી પચી જનાર મનાય છે.

દૂધપાક ખાવો જોઈએ !

પ્રશ્ન : દૂધને ગરમ કરીને જ પીવું જોઈએ એ સમજ્યો. પણ વધુ ગરમ કરવાથી વિટામિન નાશ પામે છે. એટલે દૂધપાક તો ન જ ખાવો જોઈએ ને ?

ઉત્તર : દૂધમાં વિટામિન 'એ' સારા પ્રમાણમાં છે. આ વિટામિન 'એ' પ્રાણવાયુ (ઑક્સિજન)ના સંયોગમાં આવતાં નાશ પામનાર છે. દૂધને ધીમે તાપે ઊભરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવામાં 'એ' વિટામિન નાશ નથી પામતું, પરંતુ દૂધને, આપણે તે ઉકળતું હોય ત્યારે વારંવાર હલાવીએ તો, પ્રાણવાયુનો સંયોગ થતાં તે નાશ પામે છે માટે ચૂલા ઉપર, સગડી ઉપર કે સ્ટવ ઉપર દૂધને ધીમા તાપે ગરમ કરવા મૂકવું અને ઊભરો આવે કે તરત જ ઉતારી લેવું. દૂધમાં ઊભરો આવ્યા પછી આપણે અહીં ઘણા લોકો એને ૫–૧૦ મિનિટ હલાવીને ઘટ્ટ બનાવીને પીએ છે. પરંતુ આમાં વિટામિન 'એ'નો સંપૂર્ણ નાશ થઈ જાય છે. દૂધપાકમાં વિટામિન 'એ' સાવ નાશ પામે છે. દૂધમાં વિટામિન 'સી' તો જો ગાયભેંસ લીલુંછમ ઘાસ ચરતાં હોય તો જ હોવાનો સંભવ છે. વિટામિન 'સી' તો જરા જેટલા તાપથી પણ નાશ પામે છે. આપણા દૂધમાં 'સી' ભાગ્યે જ હશે, કારણ કે ગાયોને ચારવા માટે કે ખાવા માટે લીલું ઘાસ, સુઢિયું કે લીલા મગ, અડદ મઠના છોડવા મળતા નથી. વિટામિન

બી ૧, ડી અને ઈ એ ઘણો તાપ સહન કરી શકે છે. અર્થાત્ એ કદી નાશ પામતાં નથી.

દૂધપાક એટલે ?

દૂધપાકને સંસ્કૃતમાં 'પરમાન્નમ્' પરમ અન્ન–ઉત્તમ ભોજ્ય–કહેવામાં આવેલ છે. દૂધપાક કરવામાં દૂધનું વિટામિન 'એ' તો નાશ પામે છે જ. પરંતુ વિટામિન એ જ કંઈ આહારશાસ્ત્રમાં છેલ્લો શબ્દ નથી એટલું યાદ રાખવા આજના અર્ધદગ્ધ વિજ્ઞાનયુગમાં સૌને હું વિનવું છું. આ વિટામિનની ઘેલછા હવે પ્રાકૃતજનોને એવી તો લાગી છે કે વિટામિનોને જ તેઓ શક્તિ આપનાર તત્ત્વ માને છે. આપણા ડૉકટરોએ આજે લિવર એકસ્ટ્રેકટ અને વિટામિનોનો જે મારો દરદીઓ ઉપર કરવા માંડ્યો છે તેને લઈને આ માન્યતા વધુ રૂઢ બની છે. વિટામિનો શક્તિ આપનાર નથી એટલું સૌ યાદ રાખે. અંગ્રેજીમાં આને 'ઍકસેસરી ફૂડ ફેકટર' કહેવામાં આવે છે. આનો અર્થ એ છે, કે ખોરાક બધી રીતે ઉત્તમ હોય પરંતુ તેનામાં જો આ સહાયક તત્ત્વ ન હોય તો તેને લઈને પોષણને હાનિ પહોંચે છે અને પોષણના રોગો થાય છે. પરંતુ એકલાં વિટામિનો કદી ખવાતાં નથી. શક્તિ આપવાનું કાર્ય તેનું છે જ નહીં આટલી વાત સૌ કોઈ જાણી લે તો સારું.

મારી સલાહ

આપણે દૂધપાક હંમેશાં ખાતા નથી; કવચિત ખાઈએ છીએ. વિટામિન તે વખતે નાશ પામેલું હોય એટલે તે નિરર્થક ખાદ્ય પદાર્થ બની ગયો એમ માનવું એ તદ્દન ખોટું છે. દૂધપાકમાં તમામ પોષણ-તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં વિદ્યમાન હોય છે. દૂધપાક સ્વાદિષ્ટ વાની છે. અવારનવાર એ ખાવાની સૌને મારી સલાહ છે. તે શક્તિ આપનાર, વીર્ય વધારનાર, શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવનાર છે. જે સુકલકડી હોય,

આરોગ્યની ભવ્ય ઇમારત ચણનાર

મધ

૧. મધ સાચાખોટાની પરીક્ષા શી ?

૨. સાચું મધ ખાંડ માફક શીશીને બુધે ઠરી જાય ખરું ?

૩. જૈનોએ મધ જેવી સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક વસ્તુનો નિષેધ કેમ કર્યો હશે ?

૪. આજકાલ 'ગ્લુકોઝ'નો વપરાશ બહુ વધ્યો છે. 'ગ્લુકોઝ' અને મધની સરખામણીમાં કયું સારું ?

૫. સાચું મધ કયાં સ્થળોમાંથી મળે ?

૬. વૈદ્યોની દવાના અનુપાનમાં મોટે ભાગે મધ હોય છે તેની પાછળ શું રહસ્ય છે ?

૭. મધમાં કયાં 'વિટામિન્સ' હોય છે ?

આ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવા પહેલાં મધ સંબંધી થોડુંક પ્રાસ્તાવિક વિવેચન આવશ્યક છે અને આ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તરો પણ આ લેખમાં આવી જ જશે એ વાચક કાળજીપૂર્વક વાંચશે તો જણાશે.

*

પ્રાસ્તાવિક

એક અંગ્રેજ લેખકે કહ્યું છે કે મધનું ટીપું એ શબ્દો સિવાયનું મનોહર કાવ્ય છે, સુમધુર સંવાદિતા સાધતું દિવ્યગાન છે. પ્રકાશ અને ઉષ્માનું એ સમૂહસંગીત છે. મધના એક ટીપામાં તો હજારો

પુષ્પોના રંગો અને મનમોહક ખુશ્બો છુપાયેલી છે. સુમનોની સુરભિ, પુષ્પોનો પમરાટ અને માધુર્ય—એનું નિર્દોષ મિલન એ મધ.

એરિસ્ટોટલે કહ્યું છે કે જ્યારે તારાઓ ગગનમંડળમાં ઊગતા હોય છે અને મેઘધનુષ્ય ગગનાંબરે દર્શન દે છે, ત્યારે વાતાવરણમાંથી નિર્મળ મધ ઝરે છે.

*

આ પ્રવાહી (મધ) એ આકાશનું ગગનમંડળનું પ્રસ્વેદબિંદુ છે કે તારાઓમાંથી ટપકતી મીઠી લાળ છે કે પછી સુમધુર હવામાંથી સ્રવતી સુધા છે! ગમે તે હો, પરંતુ જ્યારે એ આપણી પાસે આવે છે ત્યારે પણ એ એટલું જ સ્વચ્છ, સ્નિગ્ધ અને પવિત્ર હોય છે એટલું તો ચોક્કસ જ છે.

*

વેદમાં સુરાપાન સાથે મધ પીવાના ઉલ્લેખો છે. મધની સુમધુર સ્તુતિઓ જોવામાં આવે છે. અરબી સાહિત્યમાં તો કાવ્યનું વાતાવરણ જ મધપ્રચૂર છે. હાફિઝનાં કાવ્યોમાં મધનું અનેરું સ્થાન છે. કુરાને શરીફમાં અલ્લા સૌ પ્રાણીઓ કરતાં મધમાખનું મહત્ત્વ વિશેષ પિછાને છે.

*

હજારો વર્ષોથી મધ અને મધમાખનો પરિચય તો માનવજાતને છે જ, પરંતુ મધમાખની ખરી મહત્તાનું મૂલ્યાંકન કરવાનું શ્રેય તો નીચેના ચાર જણને શિરે જ જાય છે: સ્વેમરડાંમ (ડચ), રચુમુર (ફ્રેંચ), હુબર (અંધ સ્વીસ) અને ઝીઝન (જર્મન).

મધમાખની ઘણી જાતો છે. તેમાંની ત્રણ જાતો હિંદમાં જોવામાં આવે છે: (૧) એપિસ ડોર્સેટા, (૨) એપિસ ઇન્ડિકા, (૩) એપિસ

ફ્લોરીઆ. એપિસ ડોર્સેટા એટલે જેને આપણે ભમરીઓ કહીએ છીએ તે જાત. મોટાં મકાનો અને ઊંચાં વૃક્ષો ઉપર મોટા મોટા મધપૂડા જોવામાં આવે છે એ ભમરીઓના બનાવેલા હોય છે. એક એક મધપૂડામાંથી ૧૦૦ રતલ જેટલું મધ હાથ આવે એવા પ્રચંડ મધપૂડા તેઓ બાંધે છે. પરંતુ આ જાત પાળી શકાય એવી નમ્ર નથી. ભમરી ભયંકર છે, એના ડંખથી મરણ થયાના સમાચારો સાંભળવામાં આવેલા છે. બજારુ મધ મોટે ભાગે ભમરીઆળું હોય છે.

એપિસ ઇન્ડિકા–આ જાત પાળી શકાય એવી નમ્ર છે. સાધારણ મધમાખ તે આ જ. આજે મધમાખોનો ઉછેર કરવામાં આવે છે તે જ જાત આ. આ મધમાખ જંગલી હાલતમાં એક મધપૂડામાંથી ૭–૮ શેર મધ આપે છે; જ્યારે એને પાળ્યા પછી એક જ મધપૂડામાંથી એ ૨૦–૨૫ રતલ મધ આપે છે! વર્ધામાં પ્રત્યેક મધપૂડાની સરેરાશ ૧૨થી ૧૫ રતલની છે, બિહારમાં ૨૦થી ૨૫ રતલની છે, આંધ્રમાં ૨૫થી ૩૦ છે અને હિમાલયમાં ૪૦થી વધુ રતલની છે.

વિદ્વાનો માને છે કે આ જાત મૂળ હિંદની વતની છે અને હિંદમાંથી જ એ અન્ય દેશોમાં ગઈ છે. એટલે મધની મૂળ માતા પણ હિંદ જ છે.

મધપૂડામાં ત્રણ જાતની માખો હોય છેઃ (૧) જેને રાણી કહેવામાં આવે છે તે. આ જ એક રાણીનો આખો મધપૂડો પરિવાર હોય છે. (૨) કામ કરનારી કુમારીઓ અને (૩) સુસ્ત મરદો. આ ત્રણેના કાર્યની માહિતી અત્યંત રસિક છે, પણ આપણે આ નાના લેખમાં તેની વિગતમા ઊતરી ન જ શકીએ.

મધમાખ પુષ્પમાંથી જે રસ ચૂસે છે તે અમૃત હોય છે. આ અમૃત પાણી જેવું મીઠું હોય છે. મધમાખના પેટમાં જતી વખતે તેના મુખમાંનો લાલાસ્રાવ આમાં મળે છે અને અમૃતનો સુક્રોઝ ડેક્સ્ટ્રોઝ

અને લેવ્યુલોઝમાં પરિણમે છે. આ અમૃતમાં ૬૦ ટકા પાણી હોય છે. એને પરિપકવ બનાવવા માટે મધમાખો બે ભાગમાં વહેંચાઈ જાય છે. એક ભાગ દિવસે કામ કરે છે ને બીજો રાત્રે કામ કરે છે. દિવસે કામ કરનાર માખો મધપૂડામાંથી હવા બહાર કાઢી નાખે છે જ્યારે રાત્રે કામ કરનારી માખો મધપૂડામાં હવાને ભરે છે. આનાથી વધુ પડતા પાણીનું બાષ્પીભવન થઈ જાય છે. ૧ કીલોગ્રામ મધ બનાવવા માટે મધમાખને ૨ થી ૫ લાખ ફૂલો વિઝિટ કરવાં પડે છે અથવા બીજી રીતે કહીએ તો, ૧ લાખ ૬૦ હજાર મધમાખો ચાર શેર અમૃત ભેગું કરી શકે છે અને આ ચાર શેર અમૃતમાંથી એક શેર સ્વચ્છ મધ હાથ આવે છે.

આજે સર્વત્ર ગ્લુકોઝનો વપરાશ ખૂબ વધ્યો છે. આપણા ડોકટરોના પ્રચારનું એ પરિણામ છે. બાકી મધમાં ગ્લુકોઝ કરતાંય વિશેષ પ્રમાણમાં ફ્રુકટોઝ (ફ્લશર્કરા) છે. એટલે જ્યાં ચોખ્ખું મધ મળી શકતું હોય ત્યાં ગ્લુકોઝને બદલે મધ જ વાપરવું હિતાવહ છે; કારણ કે ફ્લશર્કરાનું પ્રમાણ વધુમાં વધુ મધમાં છે.

મધમાં ડેક્ષ્ટ્રોઝ અને લેવ્યુલોઝ શર્કરાઓ છે પરંતુ તે બે સમાન પ્રમાણમાં મધમાં ભાગ્યે જ રહેલી છે. ૪૦% લેવ્યુલોઝ અને ૩૪% ડેક્ષ્ટ્રોઝ મધમાં છે.

મધમાં સુક્રોઝ ૧૯૦% છે. કેટલીક વખતે ઉત્તમ મધમાં ૮% જેટલું સુક્રોઝ આવેલું હોય છે. પરંતુ આથી વધુ પ્રમાણ જો જણાય તો કાં અંદર ભેળ કરેલો છે કાં ખાસ અપવાદ ગણીને ઉત્તમ કોટીનું મધ ગણી શકાય.

મધમાં અલ્પ પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ અને સિલિકા છે. લોહ, તામ્ર અને મેંગેનીઝ પણ સ્વલ્પ પ્રમાણમાં છે. આથી બાળકો માટે ખાંડને બદલે મધ વાપરવું હિતાવહ છે.

માખોનો સંહાર આપણું અજ્ઞાન સૂચવે છે. હાલ શાસ્ત્રીય રીતે મધ લેતાં એક પણ માખ મરતી નથી, એક પણ ઈંડું નાશ પામતું નથી, માખોની હગાર વગેરે કોઈ અશુદ્ધિ અંદર આવતી નથી. હા, મધમાખના મુખની લાળનો સ્પર્શ તો મધમાં થાય ખરો જ. પરંતુ આટલા કારણથી મધ હેમચંદ્રાચાર્ય જેવાની નિંદાને પાત્ર ન જ હોવું જોઈએ. જૈનોએ માખણને પણ નિંદ્ય ગણ્યું છે. માખણ અને મધ જેવાં ખાદ્ય પદાર્થો નિંદા નહિ પણ સ્તુતિપાત્ર છે. વૈદિક ઋષિઓએ આ બંનેની સુંદર સ્તુતિઓ ગાયેલી છે. ચરક–સુશ્રુતમાં બન્નેના દિલચસ્પ ગુણો વર્ણવેલા છે. ખરેખર મધ જેવો કોમળ અને અનેક ગુણગણાલંકૃત પદાર્થ ક્રૂર ટીકાને પાત્ર નથી જ. હિંસા અહિંસાની ચર્ચા આ લેખનો વિષય નથી જ.

મધના ગુણ

મધમાં પ્રધાનરસ મધુર છે અને કષાય અનુરસ છે (પાછળથી જે તુરાશ લાગે છે તે અનુરસ). મધ રુક્ષ છે. આથી ચરબી ઘટાડવા આનો ઉપયોગ થાય છે, તેમ જ શરીરમાંથી કફ કરનાર કારણોને દૂર કરનાર છે. મધ શીત છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે, શરીરનો વર્ણ સારો કરનાર છે. ઘણા બ્યૂટી એક્ષપર્ટો મધનાં લોશન લગાવવાની તરફેણ કરે છે. મધ સ્વર સુધારનાર છે. સ્વરનળી અને શ્વાસનળીના સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવામાં મધ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. મધ પચવામાં હલકું છે, શરીરની કોમળતાને સંરક્ષનાર છે. શરીરમાં જે કંઈ દોષો ચોંટી રહ્યા હોય તેને ઉખેડીને શરીરમાંથી બહાર કાઢનાર હોઈ મધ વૈદ્યોનું પ્રિય અનુપાન છે. મધ હૃદયને હિતકર છે. (હાર્ટના રોગીઓ માટે મધ અત્યંત હિતાવહ છે એમ આધુનિકો પણ માને છે.) મધ વાજીકરણ છે, ભાંગેલા હાડકાંને સાંધનાર છે, ઘાનું જલદી રોપણ કરનાર છે. સ્વચ્છ મધ આંખના ચાંદામાં ડોકટરો વાપરે છે. મધનું ડ્રેસિંગ જલદી

ધા રૂઝવે છે એ પ્રયેાગેાથી પુરવાર થયેલું છે. આંખેા માટે મધ અતિ હિતાવહ છે, મધ નેત્રપ્રસાદન છે. મધ શરીરના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ માર્ગોમાં ગતિ કરનાર હોઈ તે તે શરીરઅવયવેામાં ભરાઈ રહેલા દોષોને દૂર કરનાર છે. મધ પિત્ત, કફ, મેદ, પ્રમેહ, હેડકી, દમ, ખાંસી, અતિસાર, ઊલટી, તૃષા, કૃમિ તથા વિષ–વગેરેનું શમન કરનાર છે. વાત, પિત્ત, કફ આ ત્રણેય દોષેાનું મધ શમન કરનાર છે. મધ પચવામાં લઘુ હેાવાથી કફને હણનાર છે, મધુર અને કષાયરસને લઈને વાત તથા પિત્તને હણનાર છે.

સુશ્રુત

શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ કરવું હોય તેા નવું મધ વાપરવું અને ઘટાડવું હોય તેા જૂનું મધ વાપરવું જોઈએ. આથી આયુર્વેદમાં નવીન મધને બૃંહણીય અને પુરાણુ મધને અતિલેખન ગણ્યું છે. સમાન ભાગે પાણી અને મધ પીવાથી (બન્ને જોખીને લેવાં) ગણપતિ જેવું શરીર પણ સુકાવા લાગે છે એમ એક લેખકે કહ્યું છે. મધને આજે માખીએ મધપૂડામાં મૂકયું હેાય અને થેાડા વખત પછી તે ન વાપરવું જોઈએ. જેમ મધપૂડામાં મધ વધુ વખત રહે તેમ તે સારું ગણાય છે.

વિવિધ ફૂલેાના સારરૂપ હેાઈ મધ પરમ યેાગવાહી છે. મધના આ યેાગવાહી ગુણને લઈને જ તેની યેાજના ઔષધેામાં થયેલી જોવામાં આવે છે. રસાયણ, વાજીકરણ, રેાપણ સંધાન, મેદહર, બૃંહણ વગેરે તરીકે મધ આથી જ કાર્યકરી બને છે. આયુર્વેદમાં મધનું સ્થાન અનેાખું છે. આધુનિક કેાઈ પણ ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં મધને આવું યેાગ્ય ઉચ્ચ સ્થાન આપવામાં આવેલું જોવામાં નથી આવતું.

. આધુનિક પ્રયેાગથી પુરવાર થયું છે કે જે બાળકોને શુદ્ધ મધ આહારમાં મળે છે તેના શરીરમાં હિમેાગ્લેાબીન (લેાહીને લાલ રંગ

આપનાર પદાર્થ) વધુ સંચિત થાય છે. આથી સુકદાલ ફિક્કાં બાળકોને અને સુકુમાર ફિક્કી સ્ત્રીઓને હંમેશાં ૨–૩ ચમચા મધ આપવું હિતાવહ છે. વૈદ્યોની દવાઓ મોટે ભાગે મધ સાથે જ ચાટવાની હોય છે. તેની પાછળ આપણા પૂર્વજોની દીર્ઘદૃષ્ટિ જોઈને આજે પણ તાજુબી થયા વિના રહેતી નથી.

મધ પરમ જંતુઘ્ન છે. જંતુશાસ્ત્રીઓએ વિવિધ રોગોત્પાદક જીવાણુઓને મધમાં રાખીને નક્કી કર્યું છે કે ૪૮ કલાક પછી ટાઈફોઈડનાં જીવાણુઓ મધમાં મુદ્દલ જણાતાં નથી. પેરાટાઈફોઈડનાં જીવાણુઓ ૨૪ કલાક પછી મરેલાં જણાયાં છે. મરડાનાં જીવાણુઓ ૧૦ કલાક પછી મરેલાં જણાયાં છે. આયુર્વેદમાં મધ કૃમિઘ્ન અને વિષહર ગણવામાં આવ્યું છે તે આ જાણ્યા પછીથી કોઈ જાતનો સંશય રહેતો નથી.

મધ કેલ્શિયમ ધારણ કરવામાં સારો ભાગ ભજવે છે. વૈદ્યોની પ્રવાલ, મોતી, શુક્તિ, શંખ વગેરેની ભસ્મો લિંબુના રસમાં બને છે. અમ્લ પદાર્થોનું સાન્નિધ્ય કેલ્શિયમ માટે હિતકર છે અને આ સાથે મધનો સંયોગ એ કેલ્શિયમના સકલ ગુણોને શરીરમાં આત્મસાત્ કરનાર બને છે.

વ્રણોપચારમાં આયુર્વેદમાં મધનો ઉપયોગ ખૂબ થયેલો છે. આજે પણ આ વાતની ખાતરી મધનું ડ્રેસિંગ કરીને કોઈ પણ કરી શકે છે. મધની આ શક્તિ તેમના કૃમિઘ્ન, વિષઘ્ન, સંધાન, રોપણ ગુણોની પ્રતીતિ કરાવનારું છે.

મધમાં વિટામિન્સ છે જ. ફૂલોનો રસ ચૂસીને જે ચીજ તૈયાર થાય છે તેમાં વિટામિન્સ ન હોય એ કેમ બને? પરંતુ મધના ભિન્ન ભિન્ન નમૂનાઓમાં ભિન્ન ભિન્ન ઋતુઓમાં, ભિન્ન ભિન્ન વિટામિન્સ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં જણાય છે. 'એ,' 'બી'૧, 'બી'૨–આ ત્રણ અત્યલ્પ પ્રમાણમાં જણાય છે જ્યારે 'સી' સારા પ્રમાણમાં છે. આથી

એક લેખક કહે છે કે દૂધ કરતાં મધ આહારની દૃષ્ટિએ ચડિયાતું છે. દૂધમાં અસંખ્ય જીવાણુઓ જીવી શકે છે જ્યારે મધમાં જીવાણુઓ જીવી શકતાં નથી. દૂધમાં વિટામિન 'સી' મુદ્દલ નથી હોતું જ્યારે મધમાં સારા પ્રમાણમાં છે. એટલે દૂધ કરતાં મધ બાળકો માટે વધુ હિતાવહ છે. ગળથૂથીમાં પહેલે જ દિવસે મધ આપવાનો રિવાજ આપણામાં છે તેની પાછળ મધની પ્રાણશક્તિની પિછાન છે. બાળકો માટે મધ સુંદર ખાદ્ય પદાર્થ છે. ટૂંકમાં—

૧. મધ લોહી વધારનાર છે–હિમોગ્લોબીન વધારનાર છે.

૨. કેલ્શિયમ શરીરમાં ધારણ કરનાર છે.

૩. મધ રોગોત્પાદક અનેક જાતના જીવાણુઓનો નાશ કરનાર છે.

૪. મધ કફઘ્ન છે. સ્વર, શ્વાસ અને કાસ માટે સારું છે.

૫. મધ વાજીકરણ છે. ચ્યવનપ્રાશ, દ્રાક્ષાસવ વગેરે આયુર્વેદની અનેક બનાવટોમાં મધનો વપરાશ કોઈનું પણ ધ્યાન ખેંચ્યા વિના રહી શકે એમ નથી. મધની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવા માટે આ વાજીકરણ શબ્દ બસ છે.

૬. મધ રસાયન છે. હમેશના આહારમાં મધનું સ્થાન હોવું જોઈએ. ૨–૩ મોટા ચમચા મધ ખાવામાં લેવાય એ સ્વાસ્થ્ય માટે પરમ હિતકર છે. જે દ્રવ્યના સેવનથી વ્યાધિ માત્ર દૂર રહે અને ઘડપણ જણાય જ નહિ એવું નામ રસાયન. આયુર્વેદના આવા નાના શબ્દમાં જે પ્રાણ છે તેને પિછાણનારા ક્યાં છે? સાગરને ગાગરમાં સમાવનાર આપણા પૂર્વજોને મોટાં પુસ્તકો લખવાનો છંદ ન હતો. પરંતુ જેમ બને તેમ ઓછા શબ્દો વાપરવાનો નિયમ હતો, મત હતું. પરિણામે કોટિ ગ્રન્થોમાં કહી શકાય એવી વાતો, નાનાં નાનાં સૂત્રોમાં અજબ

પ્રતિભા વડે ગુંથેલી છે. મધ રસાયન છે, મધ વાજીકરણ છે એ લખનાર આપણા ઋષિઓની દૃષ્ટિ કેટલી સૂક્ષ્મ છે! સમીક્ષા કેટલી આમૂલાગ્ર છે! દર્શન કેટલું ભવ્ય છે! આધુનિકો મધ ઉપર સો વોલ્યુમો ભલે લખે, પૃથક્કરણો ભલે આગળ વધે, પરંતુ વસ્તુના હાર્દમાં પેસી, તેના ગુણોનું દર્શન કરીને, સમન્વયની અગમ્ય કલાથી જે પ્રાણવાન પરિભાષા નીપજાવેલી છે તે જાણી એ પરમ ઋષિઓને નમસ્કાર કરવાનું જ મન થાય છે.

૭. મધ 'સૌકુમાર્યજનક' છે. આર્યો જીવનની બધી બાજુઓમાં માનતા. બલની ઉપાસના કરનારા આપણા પૂર્વજો બલ સાથે બુદ્ધિ, પ્રજ્ઞા વગેરેને ભૂલ્યા નથી. બલવાન પ્રજામાં સૌકુમાર્ય ન હોય તો એ ખડબચડી લાગે. પ્રત્યેક સ્ત્રીમાં પુરુષનો અંશ અને પ્રત્યેક પુરુષમાં સ્ત્રીત્વનો અંશ હોવો જોઈએ. સ્વ૦ રમણભાઈએ યોગ્ય જ કહ્યું છે કેઃ

"જે શૌર્યમાં કોમળતા છુપાઈ, તેને જ સાચું પુરુષત્વ માનું :
દ્રવન્ત લોખંડનાં ખડ્ગ થાયે, પાષાણનાં ખડ્ગ નથી ઘડાતાં."

સાચા પુરુષત્વમાં કોમળતા છુપાઈને રહેલી જ હોય છે. સમર-ભૂમિમાં સમશેર વીંઝનાર વીર જ્યારે નાટ્યભૂમિ ઉપર નૃત્ય માટે ઊતરે તો કોમલાંગીના અભિનયને પણ ભુલાવી દે એવું સૌકુમાર્ય પ્રગટાવી શકે છે. મધ સૌકુમાર્યકર છે એ. પ્રાણવાન શબ્દમાં ઘણી વસ્તુઓ ઠાંસી ઠાંસીને ભરેલી છે. સુકુમારતા માટે આજના સંદોદિત આહાર-શાસ્ત્રમાં કોઈએ કશો ઊહાપોહ કરેલો હજી મારા જોવામાં નથી આવ્યો. સુકુમાર બાળકો, લલિત લાવણ્યની પ્રતિમાઓ જેવી આપણી બહેનો, આ બન્ને માટે મધ કેટલું ઉપકારક છે એ બતાવવા આ શબ્દ જ બસ છે. રૂપ, લાવણ્ય, બલ અને વજ્રસંહનનત્વ—આ ચાર સ્તંભો ઉપર કાર્યસંપત્તિની ભવ્ય ઇમારત ચણનારા આપણા પૂર્વજો વૈતિયા

ન હતા–વિશારો હતા. વાંસની લાકડીઓ સાગરનુ ઊંડાણુ શે માપી શકે ? આમૂલાગ્ર સમીક્ષા એ આર્યોનો જ ગુણ હતો અને હજીયે છે.

૮. મધમાં વિટામિન્સ છે–ખાદ્ય પ્રાણો છે. વિટામિનો વિષે જરા પણ ન સમજનારા મનુષ્યો આજે પણ વિટામિનોની વાતો કરતા થયા છે એટલે મધમાં વિટામિનો છે એ જાણીને ભલે હર્ષ પામે.

૯. ગ્લુકોઝ કરતાં મધ હજાર દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે. લડાઈ વખતે ગ્લુકોઝના ડબાઓ માટે આજીજી કરતા, કાલાવાલા કરતા ડૉક્ટરોના દરદીઓ મારી પાસે આવતા ત્યારે, એ પામર મનુષ્યોને હું મધ વાપરવાની ભલામણ કરતો હતો અને હજીયે કરું છું. પરંતુ વિવેકહત આપણા ચિકિત્સકો અને દરદીઓ માટે થોડું લખવું જ સારું છે.

૧૦. ખાંડની જગાએ નાનાં બાળકોને, સગર્ભા સ્ત્રીઓને, માતાઓને, યુવાનોને મધ આપી શકાય તો સારું. ખાંડનું સ્થાન આહારમાં છે જ, પરંતુ હંમેશાં થોડું મધ ખાવામાં લેવાય તો સારું. ફૂલડાંને નાનાલાલે 'દેવની કટોરીઓ' કહી છે. દેવની કટોરીઓમાંથી સ્રવેલી સુધા એ મધ. મધનું સ્થાન આહારમાં હોવું ઘટે છે.

મધમાખોનો શાસ્ત્રીય ઉછેર કરવાની ખૂબ જરૂર છે અને તો જ સ્વચ્છ મધ મળવાની શક્યતા છે. આજે તો જેમ બધામાં તેમ મધમાં પણ અનેક પદાર્થોનો ભેગ થાય છે. સરકારે મધના ઉત્પન્ન માટે ખાસ ખાતું ખોલવું જોઈએ. આજે જંગલીઓ જે રીતે મધ લે છે તેમાં લાખો મધમાખોનો નાશ થાય છે. આ વિષયના પંડિતો માને છે કે આ માખોને આપણે મોંઘા મૂલે ખરીદવી પડશે અને આણવી પડશે. મધ બનાવનાર માખોનું મૂળ સ્થાન હિંદુસ્તાન છે. મૂળ જર્માનનાં સંતાનો આજે સારાય વિશ્વમાં વિશ્વકલ્યાણ સાધી રહ્યાં છે, જ્યારે

પોતાના માદરે વતનમાં જ તે હડધૂત થઈ રહેલ છે એ જાણી પારાવાર ખેદ થાય છે. દૂધ, ઘી અને મધની નદીઓથી આ દેશ આપ્લાવિત થાઓ.

પણ મધની આ સ્તુતિ શા કામની? સારું, નિર્ભેળ મધ કયાંથી મળે છે? બજારમાં જે મધ વેચાય છે તે બધું "સીરપ ઓફ ગ્લુકોઝ" છે. ગ્લુકોઝનો સીરપ બનાવી તે જ મધ તરીકે આજે વેચાય છે. ચોખ્ખું મધ ઉત્પન્ન કરનાર કેન્દ્રોમાં પણ ગોટાળો થઈ રહ્યો છે. આભ ફાટયું હોય ત્યાં ઠીંગડું કયાં મારવું?